5 простых правил 100 рецептов

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ САЛАТ

ВКУСНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ КРАСИВЫЙ

Хороший салат состоит минимум из 3–5 продуктов. Один из продуктов с выраженным вкусом должен быть ведущим. Другие лишь усиливают вкусовую гамму.

идеальная хозяйка все по полочкам

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд.

Салаты – самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления.

В нашей книге вы найдете именно такие правила, простые, но очень нужные, узнаете, как приготовить вкусный, полезный и красивый салат.

- Как правильно приготовить салат. 5 простых правил и 100 рецептов
  -
  - 5 Правил приготовления
    - Правило № 1
    - Правило № 2
    - Правило № 3
    - Правило № 4
    - Правило № 5
  - Классические салаты
    - Цезарь
    - Цезарь по-азиатски
    - Греческий
    - Оливье классический
    - Оливье с раковыми шейками
    - Оливье с уткой по рецепту няни И. И. Обломова
    - Царский
    - Мимоза с яблоками
    - Помидорный по-осетински
    - Сырный по-имеретински
    - Из шпината и редиски
    - Итальянский с моцареллой
    - Из рукколы с куриной грудкой
    - С яблоками и фенхелем
    - Барселона
    - Тенерифский
  - Винегреты
    - Из рыбы
    - С солёной рыбой
    - Мясной
  - Мясные салаты

- Гранатовый браслет
- Говядина «Стольная»
- Со свиным языком
- Из мясного ассорти
- Свекольный с говядиной
- Из свиного окорока с грушами
- Кабачковый с копчёной курицей
- Со свининой и киви
- Из курицы с грибами
- Русский салат
- С индейкой и йогуртом
- Из индейки с оливками

- Рыбные салаты
  - Из морепродуктов по-сахалински
  - Креветки с овощами по-камчатски
  - С красной рыбой
  - Балтийский
  - Барракуда
  - Из печени трески с авокадо
  - С креветками и апельсинами
  - Из креветок и икры
  - Средиземноморский с анчоусами
  - С сельдью по-питерски
  - Мухоморчики
  - Сельдь под шубой по-мещански
  - Селёдочный
  - Пекинская капуста с кальмарами
  - Из кальмаров с омлетом
- Овощные салаты
  - Икра свекольная
  - С капустой и орехами по-грузински
  - Киевский
  - С баклажанами
  - Морковный
  - Вальдорфский
  - Ашхабад
  - Из белокочанной и красной капусты
  - Из рукколы с клубникой
  - С вешенками
- Тёплые салаты
  - Немецкий картофельный
  - С индейкой
  - Из тунца с фасолью
  - С чечевицей и креветками

- Из лосося с камамбером
- С кускусом
- С печёным чесноком
- С печёнкой и фруктами
- Из утки
- Из сладкого перца, баклажанов и орехов
- Итальяно
- Хатей
- С курицей и яйцом пашот
- Из куриной печени и тыквы
- Из кольраби с каперсами
- Из печёного картофеля

- Фруктовые салаты
  - Яблочный с грецкими орехами
  - Бразильский
  - Из авокадо и манго с гранатовым соусом
  - Из моркови, кураги и лимона
  - Арабский
  - Из бананов с сыром
  - Из фруктов и риса
  - С печенью
  - Из тыквы и слив
  - Из цитрусовых и проростков
  - Из груши и рукколы
  - С творогом
  - С хурмой и гранатом
  - Мачедония
  - Из груш с маковой заправкой
  - Экзотический
  - С дыней и имбирём
  - Из вишни и яблок
  - Из клубники, огурцов и авокадо
  - Гавана
  - Из спаржи и ягод
  - Из моркови и клубники
  - С зелёным чаем
  - Киви с мандаринами

Как правильно приготовить салат. 5 простых правил и 100 рецептов

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

От составителя

Любопытный факт: среди блюд национальной русской кухни вы не найдёте салатов, кроме винегрета. Всего 150 лет назад слово «салат» в России было новым, непонятным, но уже модным. В то время готовить салаты умели только повара-иностранцы и люди, волею судеб приохотившиеся к этому блюду за границей. Чтобы освоить их приготовление, молодые повара и кухарки с пристрастием изучали поваренные книги французской кухни.

Поварское искусство в многонациональной стране было привычно к заимствованиям, интересные сочетания продуктов легко адаптировали к уже имеющимся, а также к сложившимся способам приготовления. Поэтому в конце XIX века всевозможные салаты занимали постоянное место в меню жителей обеих столиц.

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд.

На обязательном включении в ежедневный рацион различных салатов настаивают и диетологи: это источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты – самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. А маленькие хитрости превращают даже незатейливое блюдо в кулинарный шедевр.

5 Правил приготовления

Правило № 1

Салат должен гармонировать с другими блюдами.

Планируя меню обеда или ужина, нужно помнить о правиле сочетания салата с остальными блюдами: он не должен повторять их по составу и противоречить им.

Необходимо наблюдать гармонию в цвете, т. е. не подавать подряд блюд одного и того же цвета. Например: если салат белый – с соусом майонез, нежелательно предлагать рыбу или жаркое под белым соусом, а нужно – под тёмным соусом. Соблюдать гармонию во вкусе, т. е. чтобы блюда подряд не имели одного и того же вкуса. Точно так же не следует давать подряд два пикантных или два лёгких блюда, а менять через одно.

• Перед молочным супом не подают зелёные салаты, из свежих помидоров и огурцов, а также любые салаты с уксусной заправкой.

• Морковь по-корейски не сочетается со вторым блюдом, гарниром которому служит глазированная морковь.

• Перед щами и борщом не рекомендуется предлагать салат из капусты.

• Винегрет или другой салат, ингредиентом которого служит свёкла, не подают перед борщом, гаспачо или свекольными котлетами.

• Салаты, выступающие в роли закуски, могут быть сытными, состоящими из различных, в том числе не овощных компонентов. Ко вторым блюдам лучше всего подавать салаты с большим количеством зелени, которые не насытят, а только усилят аппетит и освежат.

• К мясу идеально подходят овощной или зелёный салаты.

• С жирными мясными блюдами хорошо сочетаются салаты из помидоров, сельдерея, репчатого лука, яблок, чеснока, зелени укропа и петрушки.

• К мясному блюду, например к плову или стейку, подойдут салаты:

– из яблок и чеснока,

– из всех видов лука,

– из помидоров и репчатого лука,

– из стеблей сельдерея и т. д.

• К рыбе подойдёт салат из мягких отварных овощей: морковь, картофель, с острой заправкой из хрена, перца,

лимонного сока и маслин.

• Салаты помогают найти баланс между блюдами, так как не рекомендуется составлять обед из весьма питательных или совсем непитательных блюд. Если суп тяжёлый, например, борщ с мясом, то салат лучше подойдёт без мяса. И наоборот, если вы приготовили овощной суп, то салат может быть с мясом.

Правило № 2

Ингредиенты салата должны гармонировать между собой.

> *Хороший салат состоит минимум из трёх ингредиентов. Оптимально из 3–5. Чем меньше составляющих в салате, тем больше вероятности, что их вкусы будут слаженно дополнять друг друга.*
>
> *Необходимо соблюдать пропорции продуктов входящих в состав салата, иначе один продукт будет перебивать весь вкус или резко выделяться из композиции блюда.*
>
> *Один из продуктов – с выраженным вкусом – должен быть «ведущим».*

Например: мясо, копчёная курица или рыба, ветчина, морепродукты. Из овощей могут быть помидоры, баклажаны, перцы и т. д.

Другие продукты не должны перебивать вкус основного продукта, а дополнять и усиливать гамму.

Например, если основной продукт мясо, то можно подчеркнуть его вкус солёными огурцами, и это будет одно направление, а можно апельсинами, ананасами или брусникой, и это будет другое направление. Попробуйте положить и солёный огурец и ананас, и вы почувствуете диссонанс.

Некоторые гармоничные сочетания:

• **Баклажаны** – мясо, морковь, чеснок, лук, сыр, помидоры, перцы, цуккини.

• **Бекон** – фасоль, авокадо, дыня, яйца.

• **Курица** – грибы, пассерованный лук, яйца, чернослив, свёкла, орехи, кокосовое молоко, апельсины, лук-порей, помидоры, гранат, яблоки, виноград, финики, манго, инжир.

• **Грибы** – курица, ананас.

• **Картофель** – мускатный орех, укроп, грибы.

• **Копчёная курица** – грибы, пассерованный лук и яйца.

• **Копчёная рыба** – варёные яйца, огурцы (солёные или свежие), авокадо, помело.

• **Морепродукты** – кукуруза, помидоры, жареный лук, варёная морковь, яблоко, брусника, фенхель, цуккини.

• **Мясо** – жареный лук, морковь, грибы, чернослив, курага, базилик, грецкие орехи, анис, гратат, огурцы, помидоры, яйца, зелёный горошек, маринованные грибы.

• **Отварнойязык** – мёд, хрен, чернослив, грецкие орехи, яйца,

свежие огурцы, грибы.

• **Печень** – жареный лук, зелёный горошек, соленые и свежие огурцы, морковь.

• **Свёкла** – орехи, солёные огурцы.

• **Сельдерей** – яблоко, мясо гуся или утки, фасоль, баклажаны, капуста, морковь, картофель, яйца, сыр.

Правило № 3

Будьте осторожны с солью.

Солить салаты лучше в самый последний момент, так как некоторые продукты, например, зелень или свежие огурцы быстро вянут от соли, другие овощи, например, помидоры, выделяют большое количество сока.

Салаты, заправляемые растительным маслом, сначала солят, перемешивают, а только потом заправляют маслом. Иначе масляная плёнка покроет овощи, и соль их не пропитает, они не будут солёными, соль не растворится.

Или растворится в том соке, что вытек до заправки, – он будет пересоленным, а сам салат – пресным.

Зелёные салаты для придания вкуса рекомендуется вместо соли заправлять небольшим количеством смеси лимонного сока и молотого перца.

Соль можно заменить чесноком, тёртым хреном, экстрактом сушёных грибов, тщательно измельчённой зеленью.

• Как правило, вообще не солят:

– салаты, заправленные майонезом;

– салаты, в ингредиентах которого есть солёные огурцы, солёная рыба, солёные или маринованные грибы, а также оливки и маслины;

– если зелень очень нежная.

• По возможности отдавайте предпочтение морской соли – она обогащена природными минералами и не содержит химических добавок. Кстати, у морской соли нет срока годности, поэтому её можно закупать впрок.

• Используйте соль только мелкого помола, чтобы крупинки соли не оставались в салате. Крупный помол предназначен для блюд, где соль должна полностью раствориться. Другой вариант – для салата соль крупного помола мелите.

• Чтобы отварить овощи – картофель, морковь, зелёный горошек – слегка подсолите воду, чтобы они не разваливались. Свёклу варите в пресной воде.

Правило № 4

Составной частью салата является заправка.

• Самые простые из них – растительное масло, сметана, лимонный сок и уксус.

> *Чем проще набор ингредиентов, тем интереснее и сложнее нужно использовать заправку.*
>
> *И наоборот: салат, состоящий из ярких продуктов, как правило, лучше сочетать нейтральной заправкой.*

• Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат. Если вы экспериментируете с заправкой, попробуйте её на небольшой части блюда, и только убедившись в гармоничном сочетании, заправьте весь салат.

> *Заправку добавляют в салат в самый последний момент, за исключением тех случаев, когда ингредиенты салата должны некоторое время пропитаться и настояться.*

• Приготовленные салаты, которым не нужно настаиваться, подавайте сразу – это в первую очередь касается салатов из свежей зелени и овощей.

> *Заправка не должна забивать вкус основного продукта, а лишь подчёркивать его.*

• Особую осторожность следует соблюдать с готовым майонезом. Более нежный вкус получается при разбавлении этого соуса сметаной или сливками в равных пропорциях. Салат из свежих помидор с огурцами лучше заправить просто сметаной, а капустный салат, где капуста основной ингредиент, майонез испортит.

Правило № 5

Украшайте салаты продуктами, из которых они приготовлены.

При оформлении салатов стремитесь к тому, чтобы показать входящие в блюдо ингредиенты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

• Универсальное украшение – листья салата, зелень петрушки, кинзы и сельдерея.

• Практически все фруктовые салаты хорошо сочетаются с мятой. И несколько листочков этой пряности будут украшением блюда.

• Яркую, красивую окраску имеют помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.

• Салаты с плотной консистенцией (типа оливье или винегрета) можно красиво подать в порционных тарелках: плотно уложите салат в формочку, а потом аккуратно её удалите.

Как настоящее произведение искусства выглядят блюда, украшенные красиво вырезанными продуктами, – для этого используют специальные ножи. Такая художественная резка называется «карвинг».

• Укладывайте подготовленные украшения осторожно, чтобы они не помялись.

• Традиционным украшением многих салатов является сеточка из майонеза или сметаны – для этой цели используют шприц для крема или кулёк из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен быть более одного сантиметра).

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

• Майонез можно сделать цветным. При добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает жёлтый цвет; красного столового вина или свекольного сока – красный; томата-пюре – оранжевый; пюре из щавеля и шпината – зелёный.

Классические салаты

Цезарь

время приготовления: 50 минут

состав:

Салат ромэн – 400 г, белый хлеб – 100 г, молодой чеснок – 1 крупный зубчик, оливковое масло – 50 г, яйцо – 1 шт, лимон – 1 шт, вустерский соус – несколько капель, сыр пармезан (тёртый) – 2 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление

Для чесночных крутонов подсохший белый хлеб без корочки, лучше багет, нарежьте кубиками со стороной 1 см и подсушите до лёгкого зарумянивания в разогретой до 180 °C духовке. В процессе подсушивания не забудьте перевернуть крутоны на противне.

Раздавите чеснок и разотрите его с солью. Добавьте ложку оливкового масла и прогрейте на небольшом огне. Положите крутоны и, перемешивая, подержите на огне 1–2 минуты.

Крупное сырое яйцо наколите с тупого конца и опустите на 1 минуту в кастрюлю с едва кипящей водой.

Натрите салатную миску чесноком и выложите на неё охлаждённую зелень. Сбрызните маслом и аккуратно перемешайте.

Приправьте солью и перцем, добавьте лимонный сок и несколько капель вустерского соуса, снова перемешайте.

Разбейте яйцо и вылейте на салат, чтобы оно покрыло салатные листья, посыпьте сыром, добавьте крутоны и ещё раз перемешайте.

советы:

Листья салата предварительно аккуратно промойте, обсушите бумажным полотенцем и держите в холодильнике до приготовления.

Концентрация вустерского соуса настолько сильная, что используют его буквально по капле. Состав его ингредиентов настолько разнообразен, что найти ему аналог или приготовить в домашних условиях невозможно. Тем более что его точный состав засекречен. Однако известно, что в этом соусе есть свежие анчоусы, тамаринд и соевый соус.

интересно:

Этот популярный салат – одно из самых известных блюд

североамериканской кухни.

Он получил название по имени человека, наиболее часто называемого изобретателем блюда – американского повара итальянского происхождения Цезаря Кардини.

Согласно легенде, Кардини изобрёл салат 4 июля 1924 года (в День независимости США), когда на кухне почти ничего не осталось, а посетители требовали пищи.

Цезарь по-азиатски

время приготовления: 20 минут

состав:

Сухарики белого хлеба —1 стакан, винный уксус – ¼ стакана, апельсиновый сок – 1 ст. л, чёрный перец – по вкусу, салат ромэн – 1 пучок, дроблёный обжаренный миндаль – 4 ст. л, оливковое масло – ½ стакана, горчица – 1 ст. л, апельсины – 2 шт, рубленый чеснок – 2 ч. л, варёные креветки – 180 г, мясо краба – 180 г, коричневый сахар – 1 ч. л, сыр пармезан (тёртый) – % стакана, анчоусы – 1 ст. л. пюре или 4 шт. измельчённых

приготовление:

Соедините все ингредиенты, кроме листьев салата, пармезана и сухариков. Измельчите в блендере.

Выложите получившуюся массу на листья салата ромэн, разложив их на блюде.

Посыпьте сыром и сухариками.

советы:

Апельсины очистите от цедры и всех внутренних плёнок. Следите за тем, чтобы в салат не попали косточки.

Сыр пармезан в салатах по желанию можно заменить на любой другой, но только твёрдый. Мягкие сыры слипнутся в один кусок.

Греческий

время приготовления: 10 минут

состав:

Сыр овечий или брынза – 100 г, маслины чёрные с косточкой – 10 шт, зелёные маслины – 7 шт, красный репчатый лук – 1 шт. (большая), смесь листьев салатов – 250 г, базилик, эстрагон и петрушка – по 1 пучку, перцы жёлтый и красный – по 1 шт, помидоры – 4 шт. (мясистые), чеснок – 1 зубчик, сок лимона, оливковое масло – по вкусу

приготовление:

Сыр нарежьте кубиками со стороной примерно 1 см. Зелень и салатные листья промойте и хорошо обсушите бумажным полотенцем. Базилик, эстрагон и петрушку крупно нарежьте, салатные листья нарвите руками. Помидоры и перцы порежьте крупными дольками.

Из раздавленного чеснока, лимонного сока и оливкового масла приготовьте заправку.

Аккуратно смешайте ингредиенты, добавьте приготовленную заправку.

интересно:

Рецепт этого «салатоса» подробно описан в «Одисее» Гомера: «Пища богов олимпийских, стола украшенье любого. // Так приготовил салат Одиссей, победитель троянцев…»

Оливье классический

время приготовления: 50 минут

состав:

Рябчики – 3 шт, картофель – 5 шт, огурцы – 5 шт, салат – 2 пучка, провансаль – 100 г, раковые шейки – 10–15 шт, ланспик – 1 стакан, оливки и корнишоны – 100 г, трюфели – 3 шт.

приготовление:

Жареных рябчиков остудите и снимите всю мякоть с костей. Филейчики нарежьте бланкетами, а остальную мякоть немного порубите.

Из костей сварите хороший бульон, из которого затем приготовьте ланспик (клейкий, прозрачный бульон, имеющий плотность желе).

Картофель сварите «в мундире», потом очистите, нарежьте кубиками или выньте на выемку, величиною в монету, а обрезки изрубите.

Свежие огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружками.

Трюфели также нарежьте кружками. Сварите раки и возьмите от них шейки.

Оливки очистите от косточек винтом.

Когда всё будет приготовлено, на дно глубокого салатника положите листья какого-нибудь салата и начинайте укладывать всё рядами.

Сначала положите обрезки дичи и картофеля, слегка заправив их провансалем, сверху положите ряд дичи, потом часть картофеля, огур-

цов, часть трюфелей, оливок и раковых шеек.

Всё это полейте частью соуса, сверху положите опять ряд дичи и т. д. Часть раковых шеек и трюфелей оставьте для украшения.

Сверху покройте провансалем, чтобы продуктов не было видно. В середину вазы букетом поставьте какой-либо салат, а кругом красиво расположите раковые шейки, клешни от варёных раков и трюфели. Застывший ланспик порубите, выложите его в корнет, сделайте сверху тонкую сетку и всё хорошенько застудите.

советы:

Таким же способом можно приготовить салат из жаркого:

говядины, телятины, тетерьки, курицы и проч., а также изо всякой не костлявой рыбы. В эти салаты, по желанию, можно прибавлять свежие помидоры, нарезанные кружками.

Чтобы легко определить, в каком количестве готовить оливье, возьмите за основу картошку – сколько человек, столько картофелин.

интересно:

Блюдо получило название в честь своего создателя, шеф-повара Люсьена Оливье, державшего в Москве в начале 60-х годов XIX века ресторан парижской кухни «Эрмитаж». За рубежом также известен как «Русский салат».

Самая ранняя публикация рецепта приведена в журнале «Наша пища» от 31 марта 1894 г.

Оливье с раковыми шейками

время приготовления: 40 минут

состав:

Куриная грудка – 2 шт, картофель – 5 шт, раковые шейки или крабовое мясо – 200 г, яблоко – 1 шт, оливки без косточек – 50 г, свежий огурец – 3 шт, солёный огурец – 2 шт, яйцо варёное – 3 шт, каперсы – 1 ст. л, икра лососевая – 6 ч. л, майонез – 4 ст. л, соль и чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Картофель отварите «в мундире». Солёные огурцы очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Оливки нарежьте кружками. Каперсы также измельчите.

Картофель очистите, нарежьте кубиками и смешайте с солёными огурцами, каперсами и оливками. Добавьте 2 ложки майонеза, накройте и дайте остыть.

Свежие огурцы вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Так же нарежьте отварное куриное филе. Добавьте к картофелю огурцы, курицу и майонез, перемешайте.

Яйца разрежьте пополам. Выньте желтки, порубите и добавьте в салат. В половики белков положите по ложке икры.

Салат выложите в большую салатницу. Залейте 1–2 ложками майонеза. Сверху положите яйца с икрой и раковые шейки.

Оливье с уткой по рецепту няни И. И. Обломова

время приготовления: 60 минут

состав:

Сырокопченый окорок – 100 г, утиное филе – ½ шт, картофель – 1 шт, зелёное яблоко – ¼ шт, майонез – 100 г, морковь – ½ шт, консервированный горошек – 2 ст. л, маринованный огурец – 1 шт, яйцо – 1 шт, свежий огурец – 1 шт, соль, чёрный перец; для подачи: зёрна граната – 1 ст. л, каперсы – 1 ч. л, оливковое масло – 4 ч. л, зелень петрушки – 1 пучок, бородинский хлеб

приготовление:

Утиное филе, промокните бумажной салфеткой, обжарьте на сухой сковороде по 1 минуте с каждой стороны до средней степени прожарки.

Окорок, утиное филе, отваренные морковь, яйцо, картофель и очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками.

В глубокой чашке соедините все ингредиенты с зелёным горошком, заправьте майонезом. Добавьте соль, перец по вкусу.

В центр тарелки положите кусок бородинского хлеба, сверху через кулинарное кольцо выложите заправленный салат. Украсьте зёрнами граната, листьями петрушки и каперсами. Полейте оливковым маслом по кругу тарелки.

Царский

время приготовления: 10 минут

состав:

Редька чёрная – 2 шт, морковь – 1 шт, кисло-сладкие яблоки – 3 шт, сметана – 150 г, майонез – 50 г, дроблёные грецкие орехи – 1 ст. л, брусника мочёная – 1 ст. л.

приготовление:

Редьку, морковь и яблоки натрите на крупной тёрке, перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Выложите в салатницу и посыпьте грецкими орехами и брусникой.

советы:

Очищенные яблоки на воздухе быстро темнеют, поэтому держите их, если не сразу кладёте в салат, в подсоленной или подкисленной лимоном воде.

Грецкие орехи пожарятся лучше, если кусочки будут примерно одинакового размера. Старайтесь, чтобы орехи лежали в один слой: это способствует их равномерному поджариванию.

Измельчать, порубив ножом, нужно поджаренные, а не сырые орехи.

Мимоза с яблоками

время приготовления: 20 минут

состав:

Морковь – 2 шт, картофель – 3 шт, яйца – 4 шт, репчатый лук – 1 шт, консервы из тунца или сайры – 1 банка, яблоки – 2 шт, майонез – 5-6ст. л, укроп – 1 веточка, перец, соль – по вкусу

приготовление:

Лук мелко нарежьте и на 3–4 минуты залейте кипятком, чтобы удалить горечь.

Варёные картофель и морковь натрите на мелкой тёрке. Яйца, сваренные вкрутую, очистите и отдельно натрите белок и желток.

В салатницу выложите тонкий слой картофеля, слегка смажьте его майонезом.

Вилкой разомните консервированную рыбу и распределите её по слою картофеля.

Следующий слой – белки и вновь майонез. Сверху – лук, слой моркови и снова майонез. Яблоки натрите на тёрке и выложите на морковь. Снова смажьте майонезом. Верхний слой – желтки.

Поставьте салат в холодильник на 1 час. Украсьте веточкой укропа.

совет:

Наиболее эффектно смотрится салат, если желтки у яиц ярко-жёлтого цвета.

Помидорный по-осетински

время приготовления: 10 минут

состав:

Помидоры – 4 шт, яйца – 4 шт, ядра грецких орехов – ½ стакана, чеснок – 3 зубчика, зелёный лук – 6–7 пёрышек, зелёный перец – 1 шт, зелень эстрагона и базилика – 1 пучок, семена кинзы – 1 ч. л, уксус 3 % – 50 г, растительное масло – 50 г, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Желтки сваренных вкрутую яиц разотрите с толчёными орехами и чесноком, добавьте мелко порубленную зелень эстрагона и кинзы, соль, перец, немного масла, уксус и 1/3 стакана кипячёной воды. Всё перемешайте – соус готов.

Помидоры нарежьте кружками и уложите на плоское блюдо. Сверху положите нарезанный кольцами сладкий перец. По краям разложите кружки яичных белков.

Полейте соусом, посыпьте зелёным луком и зеленью.

совет:

Чтобы яйца не лопались во время варки, не кладите их холодными в кипяток. Нагрейте до комнатной температуры, предварительно выложив из холодильника.

Сырный по-имеретински

время приготовления: 10 минут

состав:

Овечий сыр – 500 г, зелень кинзы, фиолетового базилика, эстрагона и лимонной мелиссы – по 1 ст. л, помидоры и сладкий перец – по 2 шт, чеснок – 4–5 зубчиков, аджика – 1 ст. л, растительное масло – 4 ст. л, лук репчатый – 1 шт, толчёные орехи – 2 ст. л, соль – по вкусу

приготовление:

Перец и лук мелко порежьте.

Сыр искрошите и перетрите с толчёным чесноком и рубленой зеленью.

Помидоры протрите на тёрке или измельчите в блендере, соедините с аджикой, маслом, перцем, орехами.

Залейте этим соусом сырную массу. Аккуратно перемешайте.

интересно:

Овечий сыр получил популярность ещё во времена Римской империи. Сладкий, почти карамельный привкус овечьего молока тысячелетиями высоко ценился в Европе и на Ближнем Востоке.

Из шпината и редиски

время приготовления: 5 минут

состав:

Свежий шпинат – 400 г, редиска – 150 г; для заправки: растительное масло – 1/3 стакана, лимон – 1 шт, горчица – 1 ч. л, чеснок – 1 зубчик, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Листья молодого шпината сполосните в прохладной воде, обсушите бумажным полотенцем. А затем порвите на несколько частей. Редиску нарежьте тонкими ломтиками.

Выжмите сок лимона, прибавьте измельчённый чеснок, влейте масло, заправьте солью, перцем и горчицей. Хорошо перемешайте.

Заправляйте салат непосредственно перед подачей на стол.

совет:

Продукты для заправки должны быть очень хорошо перемешаны. Для этого можно использовать блендер или контейнер с крышкой. Сложите в него все ингредиенты, закройте крышку и хорошо взболтайте, чтобы получилась однородная масса.

Итальянский с моцареллой

время приготовления: 8 минут

состав:

Листья свежего базилика – 100 г, зелень рукколы – 100 г, помидоры черри – 50 г, моцарелла в рассоле – 250 г, оливковое масло – по вкусу

приготовление:

Вымойте зелень, высушите, оборвите листики от стеблей на базилике, рукколу мелко порвите руками. Помидоры разрежьте пополам. Моцареллу нарежьте на кусочки.

Смешайте ингредиенты и полейте оливковым маслом.

советы:

Моцареллу нарежьте примерно на такие же по размеру кусочки, как половинки помидорок.

Моцареллу при желании можно заменить сулугуни или адыгейским сыром.

интересно:

Название этого сыра происходит от итальянского слова mozzare – «отрывать, отрезать»: во время производства от общей массы отрывают или отрезают кусочки и вручную формируют сыр.

Из рукколы с куриной грудкой

время приготовления: 35 минут

состав:

Мясо куриной грудки – 250 г, зелень рукколы – 150 г, мандарины – 2 шт, красный лук – 1 шт, мёд – 1 ч. л, оливковое масло – 2 ст. л, лимонный сок – 2 ст. л, сладкая горчица – 1 ч. л, растительное масло – 2 ст. л, соль и чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Куриную грудку слегка посолите и поперчите. Разрежьте вдоль, чтобы её толщина была примерно 2 см. Обжарьте на растительном масле в течение 3–4 минут с каждой стороны.

В конце жарки добавьте мёд и продолжите жарить ещё 1–2 минуты, чтобы мёд начал слегка бурлить. Снимите куриную грудку с огня, остудите и нарежьте тонкими ломтиками.

Рукколу вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Выложите листья на плоское блюдо.

Мандарины очистите от цедры, разрежьте поперёк кружочками. Выложите поверх зелени. Сверху положите куриную грудку. Добавьте нарезанный тонкими полукольцами лук.

Смешайте оливковое масло, перец, соль и горчицу. Хорошо взболтайте и полейте заправкой салат.

С яблоками и фенхелем

время приготовления: 15 минут

состав:

Мандарин (цедра) – 1 ч. л, лук-шалот – 1 шт, фенхель – 2 кочана среднего размера, яблоко – 2 шт, масло оливковое – 3 ст. л, смесь салатных листьев – 450 г, лайм (сок и цедра) – 1 шт, соль, перец – по вкусу, уксус винный белый – 2 ст. л.

приготовление:

Мякоть фенхеля тонко нарежьте полукольцами. Яблоки, не очищая от кожуры, но удалив сердцевину, – тонкими дольками, затем сбрызните яблоки соком лайма.

Измельчите зелень фенхеля и лук-шалот. Для заправки взбейте оливковое масло, уксус, цедру лайма и мандарина, добавьте лук– шалот. Заправку заправьте солью и перцем.

Разложите салатные листья на блюдо или по порционным тарелкам. Сверху положите яблоки и фенхель. Полейте заправкой и посыпьте зеленью фенхеля.

совет:

Для этого салата лучше всего подойдут красные яблоки кисло-сладких сортов, например, Гренни Смит или Ред Делишес.

Барселона

время приготовления: 15 минут

состав:

Красный лук – 1 шт, яблоко зелёное – 1 шт, изюм и фисташки – по 1 ст. л, лимонный сок – 2 ч. л, апельсины – 5 шт, мята и кинза – по 2–3 веточки, масло оливковое – 4 ст. л, сельдерей – 1 веточка, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Апельсины очистите от цедры. Отделите мякоть от плёнок, косточки удалите. Выделившийся при этом сок соберите. Лук нарежьте тонкими кольцами, яблоко – дольками.

Взбейте оливковое масло, лимонный сок и одну ложку апельсинового сока. Приправьте по вкусу солью и перцем.

В салатнице смешайте апельсины, лук и яблоки. Полейте заправкой, перемешайте, накройте крышкой и отставьте на 30 минут.

Мяту, кинзу и изюм вымойте, обсушите на салфетке. Зелень мелко нарежьте. Орехи измельчите. Зелень, изюм и орехи добавьте в салатницу, аккуратно перемешайте.

совет:

Красный лук не только слаще на вкус, но и ярче, красивее смотрится в салатных блюдах.

Тенерифский

время приготовления: 8 минут

состав:

Очищенные и отваренные креветки – 250 г, апельсин – 1 шт, салат-латук – 1 кочан, майонез – 2 ст. л, фундук – 50 г, бананы – 2 шт, щепотка молотого мускатного ореха, перец чёрный – по вкусу

приготовление:

Салат вымойте, обсушите и крупно нарвите руками. Бананы очистите и нарежьте кружками толщиной полсантиметра. Орехи порубите в крупную крошку.

Разложите салат по порционным тарелкам, сверху положите бананы и креветки. Присыпьте ореховой крошкой. Смешайте майонез с апельсиновым соком, полейте салат. Приправьте перцем и мускатным орехом.

советы:

Важно правильно приготовить креветки, чтобы они не были сухими и жёсткими. Опускайте их в кипящую воду. На один килограмм очищенных креветок требуется два литра жидкости.

Варите креветки в подсоленной воде, добавив на каждый литр воды сок из ½ лимона или лайма.

Винегреты

Из рыбы

Время приготовления: 30 минут

состав:

Рыба (судак, сиг, лососина) – 1 кг, свёкла – 3 шт, картофель – 3 шт, огурцы – 3 шт, соус острый – ½ стакана, маринованные грибы, оливки – 150 г, ланспик для гарнира – 2 стакана, соль, перец – по вкусу, масло для припускания, лимонный сок – по вкусу; для провансаля: горчица, уксус, прованское масло – 200 г, желтки – 2 шт, зелень петрушки

приготовление:

С рыбы снимите филеи сначала с костей, а потом с кожи, и выньте по возможности кости. Затем каждый филей нарежьте небольшими ломтиками наискось, от головы к хвосту.

Посолите куски, посыпьте перцем, спрысните немного лимонным соком, уложите попросторнее в сотейник, смазанный маслом, подлейте одну или две столовые ложки рыбного бульона, сваренного из костей рыбы, накройте восковой бумагой, поставьте в духовой шкаф в лёгкий жар и припустите до мягкости.

Через 10–15 минут, когда рыба станет мягкою, вынесите её на холод и остудите.

Свёклу сварите до мягкости. Очистите от кожицы, нарежьте ровными, одинаковой толщины, ломтиками и из каждого вырежьте зубчатой выемкой звёздочки или кружочки.

Свежие или солёные огурцы очистите от кожи, разрежьте на 4 части в продольном направлении и срежьте семена, оставив только мякоть, которую и нарежьте косячками.

Обрезки свёклы и картофеля, сердцевину огурцов, мелко порубите, прибавьте немного рубленой зелени петрушки и заправьте острым соусом из готовой горчицы, уксуса и прованского масла.

На середину салатника положите горкой смесь из рубленых остатков свёклы, картофеля и сердцевины огурцов, смажьте немного провансалем и красиво наложите на неё горкой, рядами, ломтики рыбы, картофель, свёклу, огурцы и маринады.

Уложив половину всех продуктов, смажьте их провансалем, а потом положите вторую половину и сверху покройте провансалем так, чтобы винегрета не было видно. Сверху посыпьте рубленой зеленью петрушки или рубленым трюфелем.

Уложенный винегрет вынесите на холод и хорошо застудите.

совет:

Укладывайте винегрет на блюдо как можно плотнее, иначе при подаче он может развалиться.

С солёной рыбой

время приготовления: 30 минут

состав:

Солёная рыба – 1 кг, свёкла – 3 шт, картофель – 5 шт, солёные огурцы – 5 шт, грибы маринованные – 200 г, капуста шинкованная кислая – 400 г, зелёный лук – 2 головки; для острого соуса: масла растительного, горчицы, уксусу – по вкусу

приготовление:

Солёную рыбу (осетрину, белугу, тешку) сварите и остудите. Холодную рыбу нарежьте небольшими ломтиками поперёк волокон.

Варёную или печёную свёклу и варёный картофель очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Солёные или свежие огурцы очистите от кожицы, нарежьте косячками, маринованные грибы также нарежьте кубиками, кислую шинкованную капусту отожмите, зелёный лук мелко нарежьте.

Все ингредиенты смешайте, выложите в глубокое блюдо, заправьте сначала острым соусом, смешав горчицу, масло и уксус, а потом сверху покройте майонезом. Застудите.

совет:

Если рыба очень солёная, то перед варкой её можно вымочить в холодной воде.

Мясной

время приготовления: 30 минут

состав:

Мясо – 400 г, картофель – 5 шт, свёкла – 2 шт. (большие), солёные огурцы – 5 шт, лук – 1 шт, солёные грузди – 200 г; для заправки: яичные желтки – 3 шт, прованское масло – 1 ст. л, уксус – 4 ст. л, готовая горчица – 1 ч. л, сахар – 1 ч. л, соль – ¼ ч. л, каперсы – 1 ст. л.; зелёный лук – 3 головки

приготовление:

Остатки жаркого, дичи или просто варёной говядины изрежьте маленькими кусочками.

Изрубите сварённую до мягкости свёклу, нарежьте варёный картофель, солёные огурцы, сшинкуйте луковицу и солёные грузди (можно и без груздей).

Перемешайте, сложите на блюдо, полейте следующим соусом: крутые желтки разотрите с прованским маслом, горчицей. Прибавьте уксус, сахар, соль и нарезанные каперсы.

Всё это хорошо перемешайте, залейте винегрет, сверху посыпав его мелко изрубленным зелёным луком.

совет:

Чтобы винегрет хорошо застыл и окреп, до подачи к столу держите его в холодном месте.

Мясные салаты

Гранатовый браслет

время приготовления: 30 минут

состав:

Картофель – 3 шт, морковь – 1 шт, мясо говядины – 200 г, свёкла – 1 шт. (средняя), грецкие орехи – 30 г (ядра), гранатовые зёрна – 50 г, провансаль – 100 г

приготовление:

На плоское блюдо выложите натёртый на крупной тёрке варёный картофель. Сверху – слой тёртой варёной моркови. Смажьте их тонким слоем провансаля.

Следующий слой – из кусочков мяса говядины. Её необходимо предварительно поджарить до мягкости и остудить.

Отдельно натрите отваренную свёклу, соедините её с грецкими орехами, перемешайте и выложите на слой мяса. Ещё раз смажьте тонким слоем провансаля.

Сверху украсьте зёрнами граната.

Дайте салату постоять 1–2 часа в холодильнике, чтобы ингредиенты пропитались.

совет:

Говядину по желанию можно заменить постной свининой или курицей.

Говядина «Стольная»

время приготовления: 15 минут

состав:

Говяжья вырезка – 500 г, апельсин – 2 шт, ананас – 2 кружка, морковь – 1 шт, зелёный лук – 2 перышка, мука – 1 ст. л, толчёный жареный арахис – 1 ст. л, имбирь и тимьян – по ½ ч. л, соевый соус – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу, мясной бульон или вода – 1 стакан

приготовление:

Говядину порежьте ломтиками и залейте тёртым апельсином с цедрой, выдержите около 20–30 минут, затем сок слейте.

На разогретой с маслом сковороде обжарьте ломтики мяса.

Муку, соевый соус, бульон, имбирь и специи перемешайте и вылейте на сковороду, добавьте мелко нашинкованную морковь и лук, ещё раз перемешайте и подержите на огне ещё несколько минут.

За минуту до готовности очищенный и мелко порезанный оставшийся апельсин и кружок ананаса перемешайте с мясом.

Украсьте блюдо зеленью и ломтиками ананаса.

совет:

Это блюдо хорошо сочетается с варёным рисом и свежими овощами.

Со свиным языком

время приготовления: 90 минут

состав:

Небольшой свиной язык – 1 шт, яблоко – 1 шт, картофель – 2 шт, натуральный йогурт – 2 ст. л, острый хрен – 1 ч. л, свежий огурец – 1 шт. черешок сельдерея – 1 шт. паприка – ½ ч. л, соль

приготовление:

Язык отварите, очистите от кожицы, затем нарежьте небольшими кубиками.

Картофель отварите «в мундире», очистите. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины.

Нарежьте картофель, яблоко, огурец и сельдерей кубиками. Перемешайте.

В отдельной миске смешайте йогурт, хрен и паприку. Заправьте салат, посолите по вкусу.

советы:

Снять кожу с языка проще всего под холодной водой сразу после варки.

При варке языка добавьте в воду перец горошком, чеснок, очищенные лук и морковь.

Солите сразу же при повторном закипании воды после погружения языка в воду.

Этот салат можно приготовить и с говяжьим языком.

Из мясного ассорти

время приготовления: 15 минут

состав:

Ассорти готового холодного мяса (курица, индейка, баранина, говядина, свинина) – 400 г, орехи (кедровые, кешью или арахис) – ½ стакана, коричневый сахар – 3 ст. л, консервированный или свежий ананас – 200 г соль, уксус – 2 ст. л, зелёное яблоко – 1 шт, сок лимонный, соус табаско – 2–3 капли, сельдерей – 3 стебля, чеснок – 2 зубчика кайенский перец на кончике ножа

приготовление:

Яблоко очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте небольшими кубиками и сразу сбрызните лимонным соком, чтобы не темнели.

Сельдерей нарежьте тонкими ломтиками, мясо – полосками.

Орехи слегка обжарьте на сковороде.

Всё перемешайте и заправьте соусом, для которого измельчите в блендере ананасы, чеснок вместе с сахаром, солью, перцем, уксусом и табаско.

совет:

Дайте салату настояться в холодильнике не меньше 30 минут.

Свекольный с говядиной

время приготовления: 15 минут

состав:

Огурцы – 2 шт, лук – 2 шт, отварная говядина – 600 г свёкла – 2 шт. (небольшие), салат-латук – 1 кочан (небольшой), растительное масло – 3 ст. л, соль, чёрный перец, майонез – по вкусу

приготовление:

Лук порежьте крупными дольками и обжарьте на сковороде на сильном огне на растительном масле в течение 4 минут.

Говядину нарежьте тонкими пластинами, «лепестками». Посолите, поперчите по вкусу, смажьте оставшимся маслом.

Варёную или печёную свёклу порежьте ломтиками. Латук разберите на листья, вымойте, обсушите и крупно нарвите руками. Огурцы нарежьте брусочками.

Смешайте в салатнице латук, свёклу, огурцы и лук. Заправьте майонезом.

Сверху выложите лепестки говядины.

совет:

Продукты перед приготовлением салата охладите, не соединяйте тёплые ингредиенты с холодными – от этого салат быстро портится.

Из свиного окорока с грушами

время приготовления: 15 минут

состав:

Груши – 2 шт, сыр фета – 150 г, орехи кедровые – 100 г, варёные желтки – 2 шт, острая горчица – 1 ч. л, запечёный свиной окорок – 300 г, бальзамический уксус – 1 ст. л, оливковое масло – 4 ст. л, соль – по вкусу, руккола – 150 г, майонез – 100 мл

приготовление:

Окорок нарежьте кубиками. Сыр фета тоже измельчите. Груши разрежьте пополам, удалите сердцевину. Нашинкуйте соломкой.

Рукколу вымойте, обсушите. Перемешайте в миске мясо, груши, фету и рукколу.

В отдельной миске взбейте желтки с уксусом и горчицей. Понемногу введите оливковое масло. Добавьте майонез, приправьте солью и перцем. Заправьте салат, посыпьте орешками.

советы:

Сыр фета не нарезают, а крошат руками. Заменить фету можно брынзой. Она менее калорийна, но более солёная. Слишком солёную брынзу перед употреблением можно ошпарить кипятком или положить в пресную кипячёную воду на несколько часов.

Кабачковый с копчёной курицей

время приготовления: 20 минут

состав:

Филе копчёной курицы – 400 г, очищенные от кожицы томаты – 250 г, баклажаны – 250 г, кабачки – 350 г, жёлтый, красный и зелёный перец – по ½ шт, оливковое масло – 5–7 ст. л, чеснок – 1 зубчик, лук – 2 шт, перец, соль – по вкусу

приготовление:

Очищенные кабачки и перцы нарежьте кубиками, лук – кольцами.

Пропустите чеснок через пресс и смешайте с тремя ложками масла. Соедините подготовленные овощи и заправьте чесночным маслом.

Баклажаны, нарезанные кубиками, обжарьте на сильном огне, постоянно помешивая.

Добавьте нарезанные помидоры. Заправьте перцем и солью, тушите в течение трёх минут.

Выложите в сковороду перец с луком и кабачками, снимите с огня, закройте крышкой, дайте постоять в течение 2–3 минут, а затем остудите.

Соедините с крупно нарезанной копчёной курицей.

состав:

Чтобы легко очистить помидоры от кожицы, на секунду опустите их в кипяток.

Со свининой и киви

время приготовления: 15 минут

состав:

Свинина отварная (постная) – 300 г, сырок плавленый – 1 шт. (100 г), яйца – 2 шт, киви – 2 шт. (крупных), морковь – 1 шт. (крупная), яблоко кисло-сладкое – 1 шт, чеснок – 2–4 зубчика, майонез, зелень

приготовление:

Свинину порежьте мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с мясом.

Отдельно натрите яйца, яблоко, варёную морковь, один киви и плавленый сыр.

На плоское блюдо выложите ингредиенты в следующей последовательности: свинина с чесноком, киви (сок отожмите), морковь, яйца, яблоко, сыр.

Каждый слой, кроме верхнего, смажьте тонким слоем майонеза. Бока салата оформите тонко нарезанными колечками киви.

Дайте салату настояться в прохладном месте в течение 1–2 часов.

советы:

Плавленый сыр предварительно слегка подморозьте, тогда его легче будет натереть, и он будет иметь форму стружки.

Из курицы с грибами

время приготовления: 20 минут

состав:

Куриные грудки – 500 г,
сметана – 150 г, грибы – 300 г,
лук – 2 шт, сыр – 100 г

приготовление:

Варёное или обжаренное куриное филе мелко нарежьте.

Обжарьте нарезанный кольцами лук.

Грибы, нарезанные пластинками, тоже обжарьте.

Все ингредиенты остудите.

Сложите салат тонкими слоями в порционные салатницы, каждый слой слегка смазывая сметаной, в следующем порядке: курица, лук, грибы.

Слои выкладывайте, пока не закончатся продукты и сверху посыпьте мелко натёртым сыром.

советы:

Грибы можно брать любые, но лучше всего подойдут лисички или белые.

Если хотите получить более пикантный вкус, то используйте сыр с пряностями.

Русский салат

время приготовления: 15 минут

состав:

Мясо постное – 200 г, крупная чёрная редька – 1 шт, морковь – 1 шт, яблоко – 1 шт, растительное масло – 1 ст. л, сливки 30 % – 200 г, соль и перец – по вкусу, изюм и курага – по 10 шт.

приготовление:

Мясо отварите, нарежьте ломтиками.

Редьку, морковь и яблоко натрите на крупной тёрке.

Всё перемешайте, добавьте соль и перец. Сливки соедините с маслом и залейте ими полученную смесь, перемешайте и выложите в порционные салатники.

Украсьте распаренными изюмом и курагой.

советы:

После каждого продукта тёрку хорошо промывайте под струёй воды, тогда ингредиенты не будут смешиваться и будут иметь форму стружки.

Самый подходящий сорт яблок для этого салата – антоновка.

С индейкой и йогуртом

время приготовления: 15 минут

состав:

Филе индейки жареное или копчёное – 100 г, натуральный йогурт – 150 г, варёный рис – 150 г, сладкий перец – 60 г, растительное масло – 1 ст. л, уксуса 3 % – 1 ч. л, корень сельдерея – 1 шт, мята, зелень петрушки, перец, соль

приготовление:

Рис отварите и охладите.

Сладкий перец нарежьте соломкой. Очистите корень сельдерея.

Филе индейки и сельдерей нарежьте некрупными кубиками.

Соедините подготовленные продукты, добавьте йогурт, взбитый с уксусом, рубленой зеленью и маслом, поперчите, посолите, тщательно перемешайте.

советы:

Главный секрет хорошего рассыпчатого риса – перед варкой его необходимо очень тщательно промыть в большом количестве холодной воды.

Из индейки с оливками

время приготовления: 15 минут

состав:

Филе индейки варёное или жареное – 100 г, кукуруза (консервированная) – 200 г оливки (без косточек) – 8 шт, огурец – 1 шт, помидор – 1 шт, майонез – 2 ст. л, шпинат – ½ пучка, салат (листья) – ½ пучка, петрушка (зелень) – ½ пучка, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Филе индейки нарежьте соломкой. Огурец и помидор нарежьте кубиками, оливки – кружочками. Мелко порубите зелень шпината и петрушки.

Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте кукурузу, соль и перец.

Заправьте салат майонезом и перемешайте. На плоское блюдо разложите листья салата, сверху выложите салат из мяса индейки с оливками. Подавайте, украсив рубленой зеленью.

советы:

Важно приготовить вкусное мясо. Тщательно промойте филе под проточной водой и обсушите. Нарежьте продолговатыми кусочками, присыпьте солью, корицей и мускатным орехом. Жарьте на хорошо разогретой сковороде.

Рыбные салаты

Из морепродуктов по-сахалински

время приготовления: 25 минут

состав:

Креветки, морские гребешки, каракатицы, кальмары, морские ушки – по 100 г, растительное масло без запаха – 2–3 ст. л, лимонный сок – 1 ст. л, варёный рис – 200 г, морковь – 1 шт, сладкий перец и помидор – по 1 шт, соль для варки морепродуктов

приготовление:

Отваренные в подсоленной воде морепродукты выложите на большое продолговатое блюдо и украсьте их свежими овощами и зеленью.

Подавайте с отварным рассыпчатым рисом, политым маслом и сбрызнутым лимонным соком.

советы:

Остужайте морепродукты, не вынимая их из бульона, в котором они варились.

Нерафинированное растительное масло, «с запахом», будет заглушать вкус морепродуктов.

Креветки с овощами по-камчатски

время приготовления: 25 минут

состав:

Креветки – 500 г, сладкий перец – 3 шт, зелёный горошек и сладкая кукуруза – по 2 ст. л, лук репчатый – 1 шт, свежий огурец – 2 шт, мука – 2 ст. л, соль, перец – по вкусу, лимонный сок – 1 ч. л, растительное масло – 2 ст. л.

приготовление:

Креветки очистите и нарежьте на кусочки длиной 2–3 см, перемешайте с мукой, солью и перцем, обжарьте до полуготовности в растительном масле.

Выньте креветки и в эту же сковороду положите порезанный на узкие полоски перец и кольца лука. Пожарьте в течение 2 минут.

Добавьте обжаренные креветки и мелко порезанные огурцы без семечек, кукурузу и зелёный горошек. Потомите на огне около 5 минут.

Перемешайте и выложите на блюдо. Украсьте зеленью, сбрызните лимонным соком.

советы:

По возможности возьмите перцы разного цвета: красный, жёлтый и зелёный – это сделает салат не только вкусным, но и ярким, аппетитным.

С красной рыбой

время приготовления: 15 минут

состав:

Малосольная рыба – сёмга или форель – 200 г, сырок плавленый (100 г) – 1 шт, яйца – 3 шт, красная икра – 30–50 г; для соуса: сыр творожный – 100 г, майонез – 100 г, чеснок – 1 зубчик, зелень – ¼ пучка, соль – по вкусу

приготовление:

Для заправки смешайте творожный сыр, майонез, пропущенный через пресс чеснок и мелко порубленную зелень.

Рыбу порежьте некрупными кубиками, яйца и сырок натрите на тёрке отдельно.

Ингредиенты выложите на плоскую салатницу в следующей последовательности: яйца, рыба, сырок.

Каждый слой смажьте подготовленным соусом. Поверх салата разложите икру.

По краю оформите салат зеленью петрушки или листьями салата.

Дайте настояться в прохладном месте не менее 2 часов.

советы:

Чтобы легко натереть сырок, его следует предварительно заморозить.

Балтийский

время приготовления: 15 минут

состав:

Копчёная рыба (окунь, хек) – 300 г, яйца – 2 шт, лук – 1 шт, перец сладкий – 1 шт, оливковое масло – 50 г, рис – ½ стакана, солёные огурцы – 2 шт, майонез или соус для салата, зелень, соль, перец – по вкусу

приготовление:

Рыбу разделите на филе, удалите все косточки, мелко порубите. Сбрызните оливковым маслом и дайте постоять.

Лук мелко порежьте и для удаления горечи на 3–4 минуты залейте кипятком, потом воду слейте. Перец порежьте тонкими брусочками.

Яйца, сваренные вкрутую, нарежьте кубиками. Солёные огурцы также порежьте кубиками. Добавьте отваренный и промытый рис. Заправьте майонезом, перемешайте и выложите на блюдо. Посыпьте рубленой зеленью и дайте настояться в течение 1 часа.

советы:

С огурцов лучше снимать кожицу, а у крупных огурцов обязательно удалять зёрна – это сделает салат более нежным.

Для салатов рекомендуется использовать менее жирные сорта морской рыбы.

Барракуда

время приготовления: 15 минут

состав:

Консервы рыбные в масле или собственном соку – 1 банка (240 г), сыр твёрдый – 100 г, рис отварной – 1 стакан, яйца – 3 шт, репчатый лук – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, лимон – ½ шт, грецкие орехи – 50 г, укроп – 2 веточки, соль, майонез – по вкусу

приготовление:

С консервов слейте масло, вилкой разломите рыбу на средние кусочки, крупные кости удалите.

Яйца и репчатый лук порежьте некрупными кубиками, сыр натрите на средней тёрке.

Чеснок пропустите через пресс, укроп мелко нарежьте.

С лимона срежьте цедру, мякоть измельчите, орехи крупно порубите. В глубокой салатнице смешайте консервы, яйца, сыр, лук, чеснок, лимон и укроп. Всыпьте рис. Перемешайте, заправьте майонезом, при желании подсолите. Перед подачей можно охладить салат.

советы:

Выбирайте для салата пропаренный рис, он лучше сохраняет в салате свою форму. Старайтесь не переваривать рис.

Из печени трески с авокадо

время приготовления: 15 минут

состав:

Печень трески – 1 банка, лук-шалот – 1 шт, солёный огурец – 1 шт, яйцо – 1 шт, авокадо – 1 шт, твёрдый сыр – 100 г, зелень укропа, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Лук очень мелко порежьте.

Яйцо, сваренное вкрутую, авокадо, сыр и огурец натрите на мелкой тёрке и перемешайте.

Печень трески разомните вилкой. Добавьте часть масла от консервов, чтобы сделать печень более мягкой.

Разложите салат в порционные тарелки, украсьте зеленью и кусочками сыра.

советы:

Важно выбрать хороший, упругий плод авокадо. Он должен слегка прогибаться под пальцами, а затем вмятина быстро сглаживаться.

С креветками и апельсинами

время приготовления: 15 минут

состав:

Апельсины – 2 шт, кунжутные семечки – 50 г, варёные очищенные креветки – 30 шт; для заправки: мёд – 1 ч. л, чеснок – 2 зубчика, соевый соус – 2 ч. л, сок половины лимона

приготовление:

Апельсины очистите от цедры. С помощью ножа отделите мякоть апельсинов от плёнок, держа их над миской, чтобы собрать сок. Из остатков также отжмите сок, сохраните его.

Приготовьте заправку. Чеснок очистите и измельчите. Смешайте лимонный и апельсиновый соки, соевый соус, мёд и чеснок.

Креветки обваляйте в кунжутных семечках. Выложите в салатницу креветки и апельсины. Полейте заправкой.

советы:

Отделяя мякоть апельсинов, держите нож параллельно долькам, вдоль плёнок.

Кунжутные семечки слегка подсушите на сухой сковороде.

Из креветок и икры

время приготовления: 25 минут

состав:

Морковь – 1 шт. (маленькая), помидор – 1 шт, фасоль стручковая свежая – 6 шт, картофель – 1 шт, майонез – 3 ст. л, кетчуп – 1,5 ст. л, коньяк – 1 ст. л, фризе салат – 10 г, креветки – 100 г, икра красная – 50 г и 20 г для украшения, соль – ½ ч. л, перец чёрный молотый – ¼ ч. л, огурец длинноплодный – 1 шт.

приготовление:

Морковь и картофель «в мундире» отварите и остудите. Нарежьте соломкой.

Помидоры очистите от кожи, сок и семена удалите. Фасоль опустите на 2 минуты в подсоленный кипяток, а затем быстро охладите в ледяной воде.

Майонез, кетчуп и коньяк смешайте до однородной консистенции, немного подсолите и поперчите по вкусу.

Смешайте картофель, морковь, креветки, красную икру, фасоль, помидор. Заправьте соусом и хорошо перемешайте.

Огурец тонко нарежьте вдоль.

В центр порционных тарелок выложите салат, вокруг положите огурцы. Украсьте салатом фризе и икрой.

Средиземноморский с анчоусами

время приготовления: 40 минут

состав:

Картофель – 3 шт, зелёная стручковая фасоль – 300 г, яйца – 4 шт, помидоры (сливки) – 4 шт, салат-латук – 1 кочан, зелёный лук – 1 пучок, петрушка – 2 веточки, базилик – 1 веточка, маслины без косточек – 3 ст. л, филе анчоусов в масле – 12 шт, лимонный сок – 2 ч. л; для соуса: зернистая горчица – 2 ч. л, чеснок – 2 зубчика, сахар – 2 ч. л, белый винный уксус – 4 ст. л, оливковое масло – ¼ стакана,

соль, чёрный перец

приготовление:

Картофель отварите «в мундире» и остудите. Базилик разберите на листики.

Фасоль поместите в дуршлаг и опустите на 3–4 минуты в кипящую, чуть подсоленную воду. Промойте стручки ледяной водой, затем обсушите. Посыпьте измельчённой петрушкой, полейте лимонным соком и отставьте.

Приготовьте заправку. Чеснок измельчите. Смешайте чеснок, горчицу, сахар, уксус и оливковое масло. Посолите, поперчите. Накройте и дайте настояться в холодильнике 15 минут.

Зелёный лук нарежьте колечками.

Салат разберите на листья и выложите ими большое блюдо. Сбрызните 2 ложками заправки.

Картофель и яйца, сваренные вкрутую, нарежьте дольками. Помидоры тоже нарежьте дольками. Маслины разрежьте на половинки.

Положите на блюдо с салатными листьями слой картофеля, затем – слой стручков фасоли, яйца, маслины и помидоры, посыпая каждый слой зелёным луком.

Полейте приготовленной заправкой. Анчоусы хорошо промокните от соуса и положите сверху.

Украсьте салат листиками базилика.

советы:

Перед тем как готовить салат, попробуйте анчоусы. Если рыбки очень солёные, промойте их от рассола тёплой водой, а затем тщательно обсушите. При необходимости уменьшите количество соли в заправке.

Салат станет ещё вкуснее, если его поставить в холодильник

на ночь, чтобы он пропитался заправкой.

С сельдью по-питерски

время приготовления: 40 минут

состав:

Филе солёной сельди – 100 г, яйца – 2 шт, морковь – 1 шт, картофель – 3–4 шт, лук репчатый – 1 шт, зелёный горошек (консервированный) – 2–3 ст. л, кисло-сладкое яблоко – 1 шт, огурец – 1 шт, зелень, соль и перец, майонез – по вкусу, листья салата или капусты – 7 шт, готовое слоёное тесто – 500 г

приготовление:

Из слоёного теста испеките корзиночки. Картофель, морковь и яйца отварите и мелко нарежьте.

Лук разрежьте на 2 части, обдайте кипятком и мелко нашинкуйте.

Добавьте порезанные яблоко, огурец, сельдь, горошек, соль и перец, полейте майонезом и перемешайте.

На большое круглое блюдо положите листья салата или капусты, на них поставьте корзиночки, наполненные салатом.

Сверху каждую корзиночку украсьте ломтиком селёдки.

советы:

Для корзиночек следует использовать без– дрожжевое слоёное тесто.

Мухоморчики

время приготовления: 15 минут

состав:

Картофель (продолговатой формы) – 4 шт, помидоры – 4 шт, варёная салака – 300 г, свежий огурец – 1 шт, зелень сельдерея, укропа и петрушки – по 1 пучку, растительное масло – 2 ст. л, майонез – 2 ст. л, соль – по вкусу

приготовление:

Картофель сварите «в мундире», остудите. Картофель и помидоры разрежьте поперёк на 2 части. Мякоть выньте ложечкой, смешайте с разделанной рыбой, мелко порезанным огурцом, маслом и майонезом, посыпьте солью и перемешайте.

Полученной смесью начините пустые половинки картофеля, накройте их пустыми половинками помидоров.

Зелень укропа, сельдерея и петрушки мелко порубите, перемешайте и полностью засыпьте ею блюдо.

На полученную «траву» поставьте «грибы». Покройте помидоры каплями майонеза.

советы:

При желании майонез можно заменить сметаной с чесноком.

Сельдь под шубой по-мещански

время приготовления: 25 минут

состав:

Жирные сельди – 3 шт, кисло-сладкие яблоки – 3 шт, маринованные огурцы – 2 шт, морковь – 1 шт, свёкла – 1 шт, яйца – 3 шт, картофель – 6–7 шт, нежирная ветчина или отварная свинина – 200 г, майонез – 300 г, репчатый лук – 1 шт, красные помидоры – 2 шт, твёрдый сыр – 100 г, перец и зелень – по вкусу, сладкий зелёный перец – 1 шт.

приготовление:

Сельдь освободите от костей и разрежьте на кусочки.

Варёные морковь, свёклу, картофель, яйца мелко нарежьте. Ветчину и яблоко нарежьте ломтиками.

На круглое блюдо выложите ингредиенты в следующем порядке: картофель, свёкла, селёдка, яйца, яблоки, морковь, огурец, майонез.

Второй слой – картофель, свёкла, ветчина, яйца, яблоки, морковь, огурец, майонез, селёдка.

Сверху положите картофель и нарезанные кольцами зелёный перец, помидоры и лук.

Полейте оставшимся майонезом, посыпьте натёртым сыром и зеленью. Края «торта» смажьте майонезом и тоже посыпьте сыром и зеленью.

Селёдочный

время приготовления: 15 минут

состав:

Салат айсберг – ½ среднего кочана (150 г), яйца перепелиные – 10 шт, филе сельди – 200 г, лук репчатый – 1 шт, яблоко кисло-сладкое – 1 шт, соль, майонез

приготовление:

Филе сельди порежьте тонкими ломтиками.

Перепелиные яйца сварите вкрутую, остудите и разрежьте на половинки.

Яблоко натрите на крупной тёрке. Салатные листья порвите руками. Репчатый лук мелко нарубите.

Смешайте все ингредиенты. По вкусу подсолите, заправьте майонезом.

Выложите салат в один большой салатник или разложите по порционным тарелкам.

советы:

Варите яйца в небольшой кастрюльке. Если мало яиц, а кастрюля большая, во время варки они будут перекатываться, стукаться друг о друга и могут потрескаться.

Отделяя филе от селёдки, не забудьте снять с рыбы кожу и удалить все косточки.

Пекинская капуста с кальмарами

время приготовления: 40 минут

состав:

Кальмары – 200–300 г, пекинская капуста – 300 г свежие огурцы – 2 шт, помидоры – 2 шт, лимонный сок – 1–2 ч. л, оливковое масло укроп, петрушка, соль – по вкусу

приготовление:

Тушки кальмаров вымойте, удалите внутренности, очистите от плёнок и отварите в подсоленной воде. Остудите, затем нарежьте соломкой.

Огурцы тоже нарежьте тонкой соломкой. У помидоров удалите кожицу и семена, мякоть нарежьте соломкой.

Листья пекинской капусты тонко нашинкуйте. Укроп измельчите.

Соедините капусту, помидоры, огурцы, кальмары и укроп. Аккуратно перемешайте. Салат слегка посолите, сбрызните соком лимона, добавьте оливковое масло и ещё раз перемешайте.

Выложите в салатницу, украсьте зеленью петрушки.

советы:

Дождитесь полного остывания кальмаров. Не смешивайте тёплые кальмары с овощами.

Из кальмаров с омлетом

время приготовления: 30 минут

состав:

Кальмары – 200–300 г, перепелиные яйца – 8 шт, свежий огурец – 1 шт, растительное масло – 1 ст. л, зелень петрушки, соль – по вкусу; для заправки: зерновая горчица – 1 ст. л, оливковое масло – 4 ст. л, соевый соус – 1 ст. л.

приготовление:

Кальмаров вымойте, очистите и отварите. Остудите и нарежьте квадратиками.

Яйца взбейте, посолите, вылейте на плоскую сковороду с разогретым маслом и испеките омлет. Остудите и нарежьте на квадратные кусочки. Огурец очистите и нарежьте кубиками. Составляющие заправки смешайте и взбейте с помощью венчика или блендера.

Выложите ингредиенты в глубокую салатницу, залейте заправкой и перемешайте.

Украсьте листьями петрушки.

советы:

Чтобы кальмары были мягкими и сочными, варите их следующим образом. Вскипятите воду, добавьте соль, лавровый лист, перец горошком. Опустите тушки в кипяток, закройте кастрюлю крышкой и сразу снимите с плиты. Через 10 минут кальмары готовы.

Овощные салаты

Икра свекольная

время приготовления: 10 минут

состав:

Варёная свёкла (средняя) – 4 шт, томатная паста – 30 г, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 4 зубчика, корнишоны маринованные – 2 шт, лимон – 1 шт, растительное масло – 3 ст. л, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Лук обжарьте на растительном масле и смешайте с томатной пастой.

Нарезанную кусками свёклу вместе с луком проверните на мясорубке или измельчите в блендере, затем немного потушите с растительным маслом.

Добавьте тёртый чеснок, сок лимона, соль, перец, перемешайте и выложите в салатницу.

При подаче украсьте мелко порезанными корнишонами.

С капустой и орехами по-грузински

время приготовления: 8 минут

состав:

Белокочанная капуста – 500 г, арахис – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 3–5 зубчиков, зелень кинзы, укропа и сельдерея – по 1 пучку, аджика – 1 ст. л, уксус 3 % – 1 ст. л, растительное масло – 3–4 ст. л, семена кинзы – 1 ч. л, соль – по вкусу

приготовление:

Капусту тонко нашинкуйте, затем перетрите с солью.

Аджику, толчёный чеснок, рубленую зелень, масло, уксус, семена кинзы и протёртые орехи смешайте и добавьте к капусте.

Перемешайте и украсьте кольцами лука.

советы:

Немного увядшая зелень укропа, сельдерея и петрушки снова станет свежей, если её положить на час в воду с уксусом.

Сочетание кинзы, орехов, сметаны и чеснока очень удачное и считается классической заправкой.

Киевский

время приготовления: 10 минут

состав:

Белокочанная капуста – ¼ кочана, кисло-сладкие яблоки среднего размера – 3 шт, майонез – 3–4 ст. л, сыр твёрдый – 100 г, грецкие орехи – 1 ст. л, корица – ½ ч. л, сахар – 1 ст. л, лимон – ½ шт, зелень, соль – по вкусу

приготовление:

Капусту нашинкуйте и слегка перетрите с солью.

Яблоки очистите от сердцевины и кожуры, нарежьте соломкой и соедините с капустой. Орехи обжарьте, а затем порубите ножом. Сыр натрите на тёрке.

Выжмите лимонный сок и соедините с сахаром и корицей.

Все ингредиенты соедините, добавьте майонез, соль, ещё раз перемешайте и выложите в салатницу.

Сверху посыпьте рубленой зеленью и сыром.

советы:

Для этого салата капусту нужно шинковать очень тонко. Для этого понадобится большой острый нож или специальная тёрка.

С баклажанами

время приготовления: 10 минут

состав:

Баклажан, сладкий перец, свежий огурец, морковь – по 1 шт, чеснок – 2–3 зубчика, сахар – 1 ст. л, уксус 9 % – 1 ст. л, соль, молотый чёрный перец – по вкусу, растительное масло

приготовление:

У баклажана удалите плодоножку, нарежьте его крупной соломкой. Опустите баклажан в кипящую подсоленную воду (1 ч. л. на пол– литра воды) и проварите в течение 5 минут. Откиньте на дуршлаг, остудите.

Тонкой соломкой нарежьте огурец и сладкий перец. Морковь натрите на крупной тёрке.

Смешайте огурец, перец, морковь, добавьте остывшие баклажаны, мелко порубленный чеснок, измельчённую зелень.

Посолите, посыпьте сахаром. Заправьте укусом, маслом, аккуратно перемешайте.

Немного охладите и подайте к столу.

советы:

Старайтесь не переваривать баклажаны – кусочки должны сохранить свою форму.

Морковный

время приготовления: 20 минут

состав:

Морковь – 500 г, цветная капуста – 1 кочан (небольшой), корень имбиря – кусочек длиной 2 см, чеснок – 1 зубчик, кунжут – 2 ч. л, белый винный уксус – 3 ст. л, овощной бульон – 100 мл, соль и чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Морковь, не очищая, отварите отдельно. Морковь очистите и нарежьте кружками, капусту откиньте на дуршлаг и соедините с морковью.

Приготовьте заправку. Имбирь очистите и мелко нарежьте. Смешайте его с измельчённым чесноком, чёрным перцем, бульоном, винным уксусом и солью.

Залейте овощи заправкой и дайте настояться в течение часа.

При подаче посыпьте кунжутом.

советы:

Кунжут можно использовать как белый, так и чёрный. Предварительно подсушите его на сухой сковороде. Часто помешивайте и встряхивайте сковороду.

Вальдорфский

время приготовления: 20 минут

состав:

Черешковый сельдерей – 4 стебля, зелёные яблоки – 2 шт, ядра грецких орехов – 80 г, лимон – 1 долька, листовой салат – 50 г; для заправки: натуральный йогурт – 150 г, лимонный сок – 1 ст. л, соль, кайенский перец – по вкусу

приготовление:

Нарежьте сельдерей поперёк волокон тонкой соломкой. Яблоки очистите от семян и кожицы и нарежьте кусочками и сразу сбрызните лимонным соком, чтобы они не потемнели.

Ядра грецких орехов слегка подсушите в духовке или на сухой сковороде. Порубите орехи ножом.

Для заправки смешайте натуральный йогурт с лимонным соком, посолите и заправьте кайенским перцем.

Соедините сельдерей, яблоки и орехи, заправьте и аккуратно перемешайте. Подавайте готовое блюдо на листьях салата.

советы:

Салатные листья подготовьте заранее. После того, как вымоете, обсушите их бумажными салфетками и положите на 1 час в холодильник.

Ашхабад

время приготовления: 15 минут

состав:

Мясистые помидоры – 4 шт, консервированная кукуруза – ½ баночки (200 г), сладкий перец – 1 шт, зелень – 1 пучок, лук репчатый (желательно фиолетовый) – 1 шт; для заправки: растительное масло, молотый чёрный и острый красный перец

приготовление:

Помидоры порежьте ломтиками.

Перец и лук нарежьте тонкой соломкой, зелень мелко нарубите.

С кукурузы слейте жидкость.

Сложите все ингредиенты в салатник, приправьте солью и перцем, полейте растительным маслом, аккуратно перемешайте.

Перед подачей охладите салат в течение получаса.

советы:

Этот лёгкий и яркий салат великолепно сочетается с жареным на гриле мясом или рыбой, служит отличным дополнением шашлыка.

Из белокочанной и красной капусты

время приготовления: 20 минут

состав:

Белокочанная капуста – 300 г, краснокочанная капуста – 100 г, морковь – 1 шт, хрен – 1 ст. л, свежий огурец – 2 шт. (небольшие), яблочный уксус – 1 ст. л, сахар – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу, обжаренные очищенные семечки подсолнечника – 3 ст. л.

приготовление:

Белокочанную и красную капусту нашинкуйте и слегка перетерите с солью. Морковь и огурец нарежьте соломкой. Овощи соедините и перемешайте.

Смешайте хрен, уксус, сахар и 2 ложки воды. Залейте овощи заправкой. Посолите и поперчите.

Перед подачей на стол посыпьте салат поджаренными семечками.

советы:

Огурцы желательно очищать от кожицы, тогда салат будет более нежным.

Толстые части капустных листьев также следует удалять.

Из рукколы с клубникой

время приготовления: 15 минут

состав:

Руккола – 200 г, клубника – 300 г зелёная спаржа – 8 стеблей, бальзамический уксус – 1 ст. л, оливковое масло – 4 ст. л, сладкая горчица – 2 ч. л, соль, чёрный перец

приготовление:

Половину ягод измельчите и взбейте в блендере с уксусом, маслом и горчицей. Переложите в миску, приправьте солью и перцем.

У спаржи очистите нижние концы стеблей от кожицы, стебли сварите на пару в течение 7 минут, затем остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Рукколу крупно нарвите руками. Оставшуюся клубнику нарежьте тонкими пластинами.

Смешайте рукколу, клубнику и спаржу. Заправьте приготовленным соусом и немедленно подавайте.

советы:

Слишком жёсткие стебли рукколы лучше удалить.

С вешенками

время приготовления: 15 минут

состав:

Свежие огурцы – 2 шт, растительное масло – 4 ст. л, свежие вешенки – 200 г, чеснок – 1 зубчик, салат айсберг – ½ кочана, соль, перец, лук – 1 шт, сок половины лимона

приготовление:

Вешенки вымойте, крупно нарежьте. Маленькие грибы оставьте целыми. Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите.

Салат разберите на листья и нарежьте соломкой шириной 1 см, огурцы – брусками.

Обжарьте лук в 2 ложках разогретого масла в течение 4 минут. Добавьте грибы и готовьте, помешивая, 8 минут.

Положите чеснок, жарьте ещё 1 минут. Снимите с огня и дайте остыть.

Смешайте в миске салатные листья, огурцы и обжаренные грибы. Приправьте солью и перцем, добавьте оставшееся масло и сок лимона.

Тёплые салаты

Немецкий картофельный

время приготовления: 35 минут

состав:

Картофель – 500 г, красный лук – 2 небольшие луковки, тонкие ломтики бекона – 120 г, копчёные колбаски – 2–3 шт, маринованные огурчики-корнишоны – 5–6 шт, петрушка – 4–5 веточек, белый винный уксус – 4 ст. л, коричневый сахар —1 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Нарежьте очищенный картофель дольками или кубиками со стороной примерно 2 см. Положите в кастрюлю, залейте холодной водой, чтобы она только покрыла картофель, и поставьте на средний огонь.

После закипания варите до мягкости, примерно 12 минут, откиньте на сито.

Бекон положите на сковороду и поставьте на средний огонь, чтобы вытапливался жир.

Колбаски нарежьте кружочками. Лук очистите и нарежьте. Петрушку измельчите. Тонкими кружочками нарежьте корнишоны.

Когда бекон поджарится и станет хрустя-

щим, выньте его и положите на бумажные полотенца. А в сковороде, где он жарился, поджарьте лук и колбаски. Прибавьте огонь и обжаривайте 3–4 минуты, помешивая.

Влейте в сковороду уксус, добавьте сахар и стебли петрушки, тушите, помешивая, пока почти весь уксус не испарится.

Добавьте картофель, перемешайте и снимите с огня. Когда картофель немного остынет, добавьте зелень петрушки, корнишоны, соль и перец.

Перемешайте и подавайте тёплым, посыпав раскрошенным пальцами беконом.

советы:

Картофель перед варкой необходимо очистить от кожуры. А если картофель молодой, варить «в мундире» – хорошо вымыв его щёткой.

По возможности одновременно используйте копчёные колбаски разных сортов. Это обогатит вкус салата.

С индейкой

время приготовления: 15 минут

состав:

Индейка – 300 г, помидор – 1 шт. (крупный), огурцы – 2 шт, салат – 1 пучок, перец болгарский (жёлтый) – 1 шт, фасоль стручковая – 100 г, масло растительное – 2–3 ст. л, зелень, зелёный лук, соль, перец – по вкусу

приготовление:

Индейку нарежьте кубиками и обжарьте вместе с фасолью до готовности на среднем огне. Посолите, поперчите.

Помидоры, огурцы, перец нарежьте кубиками, выложите в блюдо.

Порвите листья салата, зелень и лук измельчите. Добавьте к нарезанным овощам.

Всё перемешайте, заправьте маслом, солью и перцем.

советы:

Если будете подавать порционно, то на тарелку сначала выложите овощной салат, а сверху – положите индейку с фасолью.

Если будете подавать в общем блюде, то индейку добавьте в овощной салат и осторожно перемешайте.

Из тунца с фасолью

время приготовления: 30 минут

состав:

Белая фасоль – 200 г сухой или 1 банка консервированной (400 г), тунец в масле – 1 банка консервированного (250 г), картофель – 3 шт, помидоры черри – 200 г, красный лук – 1 луковка, каперсы – 2 ст. л, зелёный базилик – 3 веточки, горчица – 1 ч. л, сок и цедра ½ лимона,

оливковое масло, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Картофель очистите и нарежьте дольками. Залейте кипятком, доведите до кипения и варите две минуты. Снимите с огня, накройте полотенцем и оставьте томиться на 10 минут, слейте воду.

Помидоры черри разрежьте пополам. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

Из баночки с тунцом слейте масло, добавьте лимонный сок, натёртую цедру, горчицу, две ложки масла, соль, перец. Взбейте. У базилика оборвите листья и мелко нарежьте, добавьте в заправку.

Смешайте фасоль, лук, помидоры. Положите тунца, размяв его вилкой.

Заправьте картофель половиной заправки. Положите на него смесь из картофеля, тунца, фасоли и лука.

Посыпьте каперсами, полейте заправкой.

С чечевицей и креветками

время приготовления: 50 минут

состав:

Салат листовой – 1 пучок, лук – 1–2 шт. (небольшие), чеснок – 3–4 зубчика, петрушка – 1 пучок, лимон – 1 шт, оливковое масло – 4 ст. л, чёрный перец и соль – по вкусу, зелёная чечевица – 225 г, помидоры черри – 10 шт, варёные креветки (очищенные) – 200 г

приготовление:

Чечевицу замочите на 30 минут, а затем отварите в течение 15–20 минут.

Репчатый лук нарежьте полукольцами. Чеснок и петрушку мелко измельчите. Помидоры разрежьте на четвертинки. Чеснок обжарьте в оливковом масле. Добавьте к нему креветки. Обжарьте всё вместе в течение 2 минут.

К креветкам выложите чечевицу, перемешайте, снимите с огня и дайте постоять 2 минуты.

В другой сковороде быстро обжарьте лук. Добавьте нарезанные помидоры. Обжарьте всё вместе в течение 1 минуты.

Салат нарвите на небольшие куски и выложите на тарелку. Сверху положите чечевицу с креветками, обжаренный лук и помидоры.

Поперчите и посолите. Сбрызните лимонным соком и посыпьте петрушкой.

Из лосося с камамбером

время приготовления: 25 минут

состав:

Филе лосося – 500 г, камамбер – 100 г, лук-порей – 1 стебель (только белая часть), руккола – большой пучок, горчица с зёрнами – 5 ст. л, лимонный сок —1 ст. л, растительное масло – 2 ст. л, мёд – 1 ст. л, соевый соус – 1 ч. л, зелень кинзы

приготовление:

Рукколу и кинзу выложите на плоское блюдо. Камамбер нарежьте тонкими ломтиками. Лук-порей вымойте и измельчите.

Филе лосося нарежьте небольшими кусками и смажьте смесью горчицы и лимонного сока. Обжарьте в течение 2 минут в сильно разогретом масле. Готовые куски переложите на блюдо.

Добавьте в сковороду ложку воды, выложите лук-порей и обжарьте его до золотистого цвета. Добавьте мёд и соевый соус.

Верните на сковороду кусочки лосося и прогрейте. Переложите лосось на блюдо с зеленью, полейте горячим соусом.

Сверху положите камамбер и сразу подавайте.

советы:

Чтобы мягкий сыр ровно нарезать, после каждого надреза нож протирайте и смачивайте водой.

С кускусом

время приготовления: 25 минут

состав:

Консервированная кукуруза – 1 банка, консервированные оливки без косточки – 12 шт, овощной бульон – 200 мл, кускус – 120 г, лимон – 1 шт, красный сладкий перец – 1 шт, чеснок – 1–2 зубчика, зелёный лук – 4 стебля, петрушка – 1 пучок, оливковое масло – 4 ст. л, чёрный перец, соль – по вкусу

приготовление:

Перец нарежьте небольшими кубиками, чеснок мелко нарубите, лук тоже измельчите.

С лимона снимите цедру и натрите на мелкой тёрке.

В сотейнике разогрейте ложку оливкового масла, добавьте перец и обжарьте до мягкости. Добавьте чеснок, а через 1–2 минуты положите кускус. Готовьте, помешивая, ещё 2 минуты.

Добавьте лук, перемешайте и залейте горячим бульоном. Накройте сотейник крышкой и оставьте на 3–4 минуты. Периодически перемешивайте, чтобы кускус не слипался.

Готовый кускус заправьте оставшимся оливковым маслом, ложкой лимонного сока и цедрой, солью и перцем и дайте немного остыть.

Оливки порежьте, петрушку мелко порубите. Добавьте кукурузу, оливки и петрушку. Перемешайте.

С печёным чесноком

время приготовления: 25 минут

состав:

Чеснок – 2 головки, сахар – 2 ст. л, красное сухое вино – 250 мл, молодой картофель – 4 шт, свежие белые грибы – 200 г, лук – 1 шт. (большой), укроп, петрушка, кинза – по 1 пучку, растительное масло – ½ стакана и 1 ст. л, соль, перец – по вкусу

приготовление:

Картофель отварите «в мундире» до готовности. Дайте немного остыть, а затем нарежьте крупными дольками.

Зелень вымойте, обсушите и измельчите в блендере вместе с растительным маслом.

Посолите, поперчите и перемешайте с тёплым картофелем.

У головок чеснока чуть подрежьте нижнюю часть. Поместите чеснок в форму для запекания, влейте вино, смешанное с сахаром, и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

Грибы очистите, крупно нарежьте. Лук нарежьте полукольцами. На сковороде разогрейте масло и обжарьте в нём лук и грибы в течение 10 минут. Смешайте картофель с луком и грибами.

Чеснок, не очищая, разберите на зубчики. Добавьте в картофельный салат, перемешайте.

С печёнкой и фруктами

время приготовления: 45 минут

состав:

Говяжья печень – 400–500 г, персик – 1 шт. (большой), груша – 1 шт, виноград (мускат; крупный и сладкий) – 300 г, руккола или салат корн – 150 г, сок 1 апельсина, оливковое масло – 3 ст. л, молотая зира – ½ ч. л, порошок карри – 1 ч. л, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Печёнку разрежьте на полоски. Приправьте солью, перцем и зирой, на 10 минут поставьте в холодильник.

Застелите противень пергаментом, смазав его оливковым маслом и чуть присыпав солью и карри. Разогрейте духовку до 230 ˚С.

Персик разрежьте на 4 части, удалите косточку. Мякоть нарежьте дольками. Так же подготовьте грушу. Выложите грушу и персик на пергамент, кисточкой смажьте их оливковым маслом.

Виноградины наколите зубочисткой в 2–3 местах. Положите в миску, сбрызните оливковым маслом и легко потрясите миску, чтобы виноград равномерно покрылся маслом, затем выложите его на противень.

Равномерно посыпьте фрукты оставшимся карри.

Запеките до лёгкой румяной корочки, примерно в течение 12 минут. Можно 1 раз перевернуть.

Одновременно с фруктами обжарьте в оливковом масле печёнку.

Разложите по тарелкам рукколу, на неё положите печёнку, а рядом – запечённые фрукты.

Полейте апельсиновым соком и маслом, посолите и поперчите. Подавайте немедленно.

советы:

По возможности используйте в духовке режим «конвекция + гриль». Ставьте противень в верхнюю треть духовки, ближе к грилю.

Чтобы печень была мягкой и сочной, предварительно вымочите её в холодной воде в течение 1–1,5 часа. Затем очистите от прожилок и вновь сполосните под струёй воды.

Персики можно заменить абрикосами или сушёной курагой, заранее замочив её в тёплой воде.

Из утки

время приготовления: 30 минут

состав:

Утиная грудка – 1 шт. (среднего размера), руккола или салатная смесь с рукколой – 70–80 г, апельсины – 2 шт, фенхель – 1 шт, лук-шалот – 1–2 маленькие луковицы, портвейн – 1 ст. л, сок лимона – 1 ч. л, оливковое масло – 1 ст. л, соль, перец – по вкусу

приготовление:

Утиную грудку обсушите, приправьте солью и перцем, надрежьте кожу в нескольких местах по диагонали.

Разогрейте сковороду-гриль, обжарьте грудку в течение 2–3 минут кожей вниз на сильном огне, пока не зарумянится, затем убавьте огонь, переверните и готовьте ещё 2–3 минуты.

Поместите грудку в керамическую форму и готовьте в предварительно разогретой до 170 ˚С духовке ещё 5–7 минут. Выньте, накройте и дайте немного «отдохнуть».

Фенхель разрежьте пополам и тонко нашинкуйте. Рукколу смешайте с фенхелем и разложите по тарелкам.

Апельсины очистите от цедры и плёнок, разъедините на дольки.

Для заправки выжмите сок из оставшихся частей апельсинов, добавьте мелко нарезанный

шалот, влейте портвейн, оливковое масло, посолите и поперчите, перемешайте.

Нарежьте грудку поперек тонкими ломтиками. Полейте двумя ложками заправки салат и фенхель, перемешайте, сверху разложите дольки апельсина и кусочки утки, полейте на них ещё немного заправки.

Подавайте немедленно.

советы:

Если апельсины очень сладкие, можно добавить немного лимонного сока.

Чтобы слегка размягчить мышечные волокна в утиной грудке и придать мясу дополнительный вкус и аромат, предварительно замаринуйте её на 1–2 часа в смеси воды, белого винного уксуса и лука, нарезанного кольцами. Перед жаркой обсушите мясо бумажными салфетками.

Если у вас нет сковороды-гриль, можно жарить и на обычной

сковороде – в этом случае на мясе не будет рисунка, но его отсутствие на вкус никак не повлияет.

Из сладкого перца, баклажанов и орехов

время приготовления: 20 минут

состав:

Перец сладкий – 3 шт, кедровые орешки – 50 г, сметана – 100 г, мягкий козий сыр —100 г, баклажан – 2 шт, мята – небольшой пучок, тимьян – 2 веточки, соль, оливковое масло, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Перец уложите на противень, закройте фольгой, поставьте в предварительно разогретую духовку. С появлением на кожуре капелек влаги, снимите фольгу, доведите перец до готовности.

Баклажаны вымойте, нарежьте длинными полосками, уложите на противень, посолите, поперчите, сбрызните маслом, поставьте к перцу.

Запечённый перец выложите в кастрюльку, прикройте фольгой, плотно накройте крышкой. Снимите с перца кожицу, освободите от семян, нарежьте тоненькими полосками.

Козий сыр разомните. В керамическую жаропрочную форму уложите баклажаны и перец.

На предпоследний слой выложите половину сыра, накройте баклажанами и перцем, посыпьте орешками и оставшимся сыром, поставьте в духовку. Выньте из духовки, сбрызните маслом, посолите, посыпьте тимьяном и мятой.

Подавайте со сметаной.

Итальяно

время приготовления: 25 минут

состав:

Шпинат – 3 стакана, оливковое масло – ½ ст. л, макаронные изделия – 500 г, перец и соль – по вкусу, сыр пармезан – 50 г, рикотта – 400 г, помидоры черри – 200 г, чеснок – 1 головка

приготовление:

Шпинат промойте и обсушите на бумажных полотенцах. С головки чеснока срежьте верхушку, положите в миску, полейте оливковым маслом, накройте крышкой, поместите в микроволновую печь для размягчения чеснока – на две минуты. Когда чеснок остынет – почистите зубчики и измельчите.

Сварите макароны, добавьте в воду каплю оливкового масла, чтобы они не слиплись в процессе варки. Слейте воду, оставив один стакан воды из-под макарон для соуса.

В отдельной чашке смешайте рикотту, чеснок, перец и соль, налейте воду, тщательно перемешайте – должен получиться густой кремообразный соус.

Помидоры черри нарежьте на половинки и добавьте к остальным ингредиентам вместе со шпинатом и соусом. Пармезан натрите и добавьте к тёплой пасте с помидорами и шпинатом. Заправьте соусом и перемешайте.

Хатей

время приготовления: 20 минут

состав:

Филе куриной грудки – 2 шт, стручковая фасоль – 150–200 г, салатные перцы – 2 шт. (небольшие), кабачок цуккини – 1 шт. (небольшой), лимон – ½ шт, сухая паприка – 1 ч. л, соевый соус – 6–8 ст. л, растительное масло, соль

приготовление:

Куриные грудки порежьте длинными полосками, шириной примерно 1 см. Обжарьте их сначала на растительном масле. Как только мясо поменяет цвет, влейте несколько столовых ложек соевого соуса и продолжайте жарить, пока не испарится вся жидкость.

Повторно влейте оставшийся соус и опять дайте ему испариться, при этом помешивайте филе на сковороде. Когда соус во второй раз испарится, жарьте ещё пару минут, иногда встряхивая сковороду.

Отдельно отварите в подсоленной воде стручковую фасоль в течение 3–5 минут после закипания. Откиньте на дуршлаг и, когда немного обсохнет, добавьте к курице.

Цуккини порежьте крупными кусочками. В сковороде разогрейте масло, выложите цуккини. Слегка обжарьте. В конце добавьте сок половины лимона и паприку.

Хорошо размешайте, не снимая с плиты. Погрейте ещё минуту и переложите цуккини к курице с фасолью.

Салатный перец порежьте крупной соломкой. Обжарьте быстро с парой ложек масла, ровно до того момента, когда перец изменит цвет.

Переложите в миску к остальным продуктам, быстро размешайте и выкладывайте в салатник. Подавайте сразу.

секреты:

Не пережаривайте цуккини. Иначе вместо цельных кусочков получится кашеобразная масса.

Перед тем как приготовить стручковую фасоль, замочите стручки в холодной воде. Так они восстановят потерянную влагу.

Блюда из замороженной стручковой фасоли не отличить от тех, в которых используется свежая стручковая фасоль. Только перед тем как приготовить фасоль стручковую замороженную, её не нужно замачивать в воде.

С курицей и яйцом пашот

время приготовления: 35 минут

состав:

Зелёный салат – 2 пучка, помидоры черри – 150 г, картофель – 2 шт, куриная грудка – 1 шт, яйца – 2 шт, растительное масло; для заправки: оливковое масло – 3 ст. л, лимонный сок или винный уксус – 1 ч. л, зернистая горчица – 1 ч. л, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Приготовьте заправку: взбейте горчицу и лимонный сок. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте оливковое масло, в конце приправьте солью и перцем.

Очистите картофель и нарежьте кружками, обжарьте его на растительном масле.

Смажьте куриную грудку растительным маслом, приправьте специями и обжарьте на гриле.

Отварите яйца пашот, откиньте на бумажные полотенца, чтобы впитать лишнюю влагу.

Ложку заправки добавьте к картофелю, перемешайте и выложите на дно салатника.

Соедините салатные листья и половинки помидорок черри, добавьте большую часть заправки, перемешайте и выложите поверх картошки.

Тонко нарежьте куриную грудку, выложите на салатные листья, в середине разместите яйцо пашот и полейте оставшейся заправкой.

Из куриной печени и тыквы

время приготовления: 20 минут

состав:

Куриная печень – 200 г, тыква – 100 г, салатные листья – 1 пучок, растительное масло – 3 ст. л, сливочное масло – 25 г, чеснок – 1 зубчик, орешки – 20 г, бальзамический уксус – 1 ч. л, соль, перец – по вкусу

приготовление:

Разогрейте в сковороде оливковое или подсолнечное масло и быстро обжарьте тыкву, нарезанную тонкими ломтиками.

В другой сковороде растопите сливочное масло и обжарьте печёнку на сильном огне, течение 5–6 минут.

Для заправки смешайте масло, бальзамический уксус и раздавленный чеснок.

Соберите салат, полейте заправкой, добавьте соль и перец по вкусу, посыпьте орехами.

советы:

Важно не пережарить печень: внутри она должна быть слегка розовой, но при надавливании сок должен быть прозрачным.

Из кольраби с каперсами

время приготовления: 20 минут

состав:

Кольраби – 800 г, каперсы – 2 ст. л, горчица с зёрнами – 1 ст. л, лимон – ½ шт, зелёный лук и кинза – по маленькому пучку, оливковое масло – 3 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Отожмите лимонный сок, добавьте соль и перец, взбейте вилкой. Продолжая взбивать, понемногу влейте оливковое масло. В конце положите горчицу и тщательно перемешайте.

Кинзу и лук измельчите. Если у клубней кольраби есть листья, отрежьте их и крупно порубите ножом.

Очистите кольраби от кожуры, мякоть порежьте дольками. Отварите в кипящей подсоленной воде вместе с листьями до полуготовности, в течение 5-10 мин. Воду слейте, слегка остудите капусту.

Положите тёплую кольраби вместе с листьями в салатницу, посыпьте луком и кинзой, полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Сверху посыпьте каперсами.

советы:

Кольраби в этом салате можно заменить молодой репой или картофелем.

Из печёного картофеля

время приготовления: 1 час

состав:

Оливковое масло – 2/3 стакана, белый винный уксус – 3 ст. л, маринованные хрустящие огурчики – 4–5 шт, укроп – 1 небольшой пучок, горчица с зёрнами – 2 ст. л, лук – 1 шт, картофель – 12 шт. (небольшой), соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Картофель хорошо вымойте, но не очищайте. Заверните каждую картофелину в фольгу и запеките в разогретой до 200 °C духовке, примерно 40–45 минут, в зависимости от размера картофеля.

Для заправки очистите и очень мелко нарежьте лук и маринованные огурчики. Смешайте уксус с горчицей и маслом, добавьте лук и огурчики, посолите и поперчите.

Когда картофель немного остынет, очистите от кожуры, нарежьте довольно крупно, полейте заправкой, перемешайте, дайте настояться 10–15 мин.

Посыпьте рубленым укропом и подавайте.

Фруктовые салаты

Яблочный с грецкими орехами

время приготовления: 10 минут

состав:

Яблоки – 3 шт, грецкие орехи – 150 г, корень сельдерея – 100 г, майонез – 80 г, зелёный салат – 40 г, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Очистите яблоки от кожуры и семян и нарежьте небольшими дольками.

Очистите и промойте корень сельдерея, нарежьте небольшими кружочками.

Ядра грецких орехов ошпарьте кипятком и мелко изрубите.

Все компоненты смешайте и по вкусу добавьте соль и перец. Заправьте майонезом.

Готовый салат украсьте листьями зелёного салата.

советы:

Вы можете использовать салатные листья одного вида, а можете взять ассорти. Однако нежелательно сочетание сразу пяти-шести видов зелени. Максимум – три, а лучше два.

Бразильский

время приготовления: 10 минут

состав:

Сельдерей (корень) – 150 г, яблоки – 3 шт, бананы – 2 шт, мандарины – 5 шт, виноград – 150 г, изюм – 150 г, майонез – 100 г

приготовление:

Корень сельдерея и яблоки нарежьте соломкой, бананы кружочками.

Прибавьте дольки мандаринов, очищенных от кожицы, и изюм.

Залейте майонезом.

Салат украсьте дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

советы:

Для диетического питания майонез можно заменить на натуральный йогурт или нежирную сметану.

Изюм предварительно замочите в тёплой воде, а потом хорошо обсушите бумажной салфеткой.

Возьмите два сорта винограда: белый и красный.

Из авокадо и манго с гранатовым соусом

состав:

Авокадо – 1 шт, манго – 1 шт; для гранатового соуса: гранат – 1 шт, сок лимонов (или цитрусовых), гранатовый сироп – 1 стакан, вода – ½ стакана, пищевой крахмал – 1 ст. л, сахар – 2 ст. л, фруктовая водка, коньяк или ром – 80-100 мл

приготовление:

Очистите авокадо и манго, мякоть плодов, отделив предварительно от косточки, порежьте продолговатыми ломтиками. Разложите их на порционные тарелки.

Кусочки авокадо сразу полейте небольшим количеством лимонного сока, если этого не сделать, то они очень быстро приобретут коричневый цвет.

Для приготвления соуса гранат разделите пополам, достаньте зёрна и убедитесь, что на них не осталось кожуры граната, имеющей горький вкус.

Гранатовый сироп с цитрусовым соком и зёрнами граната доведите до кипения.

Пищевой крахмал размешайте в воде и добавьте в смесь гранатового сиропа с цитрусовым соком, затем в течение 1 минуты варите образовавшийся соус.

Добавьте в соус сахар и фруктовую воду (коньяк или ром).

Соус охладите и залейте им фрукты.

советы:

Выбрать хороший гранат по виду непросто. Наощупь он не должен быть гладким. Если гладкий – это означает, что его сорвали несозревшим. Зрелый гранат должен быть тяжелее, чем он может показаться на вид. При выборе также следует заглянуть в хвостик, или так называемую «корону» граната. Там не должно быть зелёных ростков, а соцветие должно быть высохшим.

Зёрна спелого граната должны быть сочными и сладкими. А вот их цвет не является критерием качества и спелости граната. Но для украшения блюда нужно выбирать гранаты с зёрнами насыщенного красного цвета.

Гранатовый сок можно получить с помощью соковыжималки для апельсинов. Для этого плоды граната надо помыть, разрезать на две части и из каждой половины выжать сок так же, как из апельсинов.

Гранатовый соус можно хранить в холодильнике в хорошо закрытой посуде в течение 8-10 дней.

Гранатовый соус также хорошо подходит к ванильному и фруктовому мороженому, а также к шербетам.

Из моркови, кураги и лимона

время приготовления: 10 минут

состав:

Морковь – 1 шт, курага – ½ стакана, лимон – ½ шт, сметана – 100 г, зелень петрушки, сахар – по вкусу

приготовление:

Морковь натрите на крупной тёрке или мелко нашинкуйте.

Курагу залейте тёплой водой, дайте немного разбухнуть, после чего мелко нарежьте и соедините с морковью.

Лимон тоже мелко нарежьте, удалив косточки и толстые плёнки, затем смешайте с морковью и курагой.

Заправьте сметаной и сахаром. Украсьте ломтиками лимона и зеленью петрушки.

советы:

Правильно выбирайте курагу: она должна быть естественного цвета и не слишком прозрачная; чистая и крупная, в меру жёсткая и упругая. Если курага имеет слишком яркий, оранжевый цвет, это может быть следствием использования химических препаратов, улучшающих внешний вид товара. Лучше покупать матовую курагу с лёгким серым оттенком – именно такими становятся фрукты при естественном процессе сушки.

Арабский

время приготовления: 10 минут

состав:

Апельсины – 3 шт, лук репчатый – 1 шт, маслины – 80 г, масло растительное – 1 ст. л, соль, перец чёрный – по вкусу

приготовление:

Апельсины очистите и нарежьте тонкими дольками.

Лук нарежьте тонкими полукольцами.

Из маслин удалите косточки и смешайте с луком и апельсинами.

Полейте маслом, заправьте солью и перцем.

советы:

Салат на вкус станет ещё интереснее, если вы используете несколько сортов лука: например, красный и белый репчатый, а также несколько колечек лука-порея.

Жесткие плёнки и косточки из апельсинов нужно удалять.

Салат хорошо сочетается с любым растительным маслом. Особый вкус придаст кукурузное, кедровое или кунжутное.

Из бананов с сыром

время приготовления: 10 минут

состав:

Бананы – 4 шт, виноград (зелёный без косточек) – 250 г, фисташки (толчёные) – 20 г, сыр – 100 г, сливки (30 %) – 125 г, сок апельсиновый – ½ стакана, имбирь (засахаренный) – 1 ч. л, перец красный или белый (молотый) – ½ ч. л, соль – по вкусу

приготовление:

Бананы очистите, нарежьте кубиками величиной полсантиметра, смешайте с виноградом и орехами.

Сыр нарежьте тонкими ломтиками и добавьте в салат перед подачей.

Для соуса взбейте сливки, осторожно введите апельсиновый сок, имбирь, перец и соль.

Приправьте салат приготовленной заправкой.

советы:

Обрате внимание, что фисташки в рецепте используются сырые. Солёные и обжаренные сделают вкус салата грубым. При желании можно чуть подсушить орехи на сухой сковороде.

Из фруктов и риса

время приготовления: 30 минут

состав:

Рис —150–200 г, ананас (консервированный) – 200 г, изюм – 40 г, виноград (без косточек) – 100 г, сельдерей – 2 веточки, уксус (разведённый водой) – 3 ст. л.

приготовление:

Сварите рис. Когда он остынет, влейте в него уксус, смешанный с 2 столовыми ложками сиропа от ананасов и хорошо перемешайте.

Измельчите кусочки ананаса и вместе с изюмом и виноградом, добавьте в салат.

Всё смешайте и поставьте в холодильник.

Подавайте хорошо охлаждённым.

советы:

Рис для салата должен быть рассыпчатым, не переваренным, а слегка упругим.

К такому салату можно предложить полусладкое шампанское.

С печенью

время приготовления: 40 минут

состав:

Печень телячья – 200 г, лук репчатый (маленький) – 1 шт, яблоко – 2 шт, масло сливочное – 35 г, маслины – 200 г, приправа для паштетов – 1 ч. л, перец и соль – по вкусу, салат (зелёный) – 1 пучок; для соуса: уксус – 3 ст. л, вино белое сухое – 2 ст. л, масло растительное – 3 ст. л.

приготовление:

Печень нарежьте тонкими ломтиками.

Лук очистите и очень мелко порубите.

На сковороде растопите 20 г сливочного масла, обжарьте в нём печень и лук в течение 3 минут, выложите и остудите.

Затем приправьте приправами для паштетов, солью и перцем.

Яблоки разрежьте, удалите сердцевину. Нарежьте вдоль тонкими дольками.

Оставшееся сливочное масло разогрейте на сковороде вместе с соусом от печени и, постоянно переворачивая, потушите в нём яблоки в течение 2 минут. Выложите и остудите.

Малину переберите. Быстро обваляйте в горячем жире от жарения.

Из уксуса, белого вина и растительного масла смешайте соус, по вкусу приправьте солью и небольшим количеством перца.

Салатными листьями выложите плоскую салатницу. Остальные компоненты разложите на листьях и сбрызните маринадом.

На 5 минут оставьте пропитываться и подайте к столу.

советы:

Лучший сорт яблок для этого салата – голден.

Печень не терпит долгой термической обработки. Если передержать блюдо на огне, то оно станет не мягче, а жёстче.

При желании телячью печень можно заменить на куриную.

Обычно приправа для паштетов содержит белый перец, корицу, имбирь, лавровый лист, гвоздику, кардамон и бадьян. Вы можете положить эти пряности отдельно, на свой вкус.

Из тыквы и слив

время приготовления: 10 минут

состав:

Тыква – 250 г, слива – 250 г, изюм – 100 г, чай (готовый) – 150 г, сметана (20 %) – 100 г, сахар – по вкусу, мелисса – 1 веточка

приготовление:

Тыкву очистите от кожицы и семян, разрежьте на дольки и натрите на крупной тёрке.

У слив удалите косточки, мякоть мелко нарежьте.

Изюм замочите в охлаждённом чае на 1 час. Подготовленные продукты соедините и заправьте сметаной с сахаром.

Перед подачей украсьте салат зеленью мелиссы.

советы:

Используйте мясистые, крупные и среднего размера сливы, с легко отделяющейся косточкой.

Изюм в салате лучше использовать без косточек, например, сорт кишмиш.

Из цитрусовых и проростков

время приготовления: 10 минут

состав:

Апельсин – 1 шт, грейпфрут – ½ шт, миндаль – 50 г, проростки пшеницы – 50 г, апельсиновый сок – 1 стакан

приготовление:

Мякоть апельсина и грейпфрута мелко нарежьте.

Миндаль обжарьте и порубите ножом.

Проростки измельчите в блендере, смешайте с апельсиновым соком и полейте салат.

советы:

Миндаль можно есть неочищенным, но если вы хотите его очистить от оболочки, на одну минуту погрузите орехи в кипящую воду. После этого оболочка легко снимается пальцами.

Проростки пшеницы быстро прорастают, и если вы не хотите употреблять зелёную массу, то нужно держать их в холодильнике – рост замедлится, и можно будет употреблять в пищу на протяжении 5–7 дней. Готовые блюда с ростками, сохраняются при температуре до 10 ˚С не дольше суток.

Из груши и рукколы

время приготовления: 5 минут

состав:

Груша – 1 шт, руккола – 50 г, сок – ½ лимона, грецкие орехи – 1 горсть, перец и соль – по вкусу, масло оливковое

приготовление:

Рукколу вымойте, обсушите на полотенце.

Грушу почистите, удалите сердцевину, нарежьте тонкими пластинами.

Рукколу выложите на тарелку, сверху разложите грушу, посыпьте орехами, полейте соком лимона и сбрызните маслом.

советы:

Грецкие орехи слегка обжарьте на сковороде. Старайтесь, чтобы кусочки были примерно одного размера.

Лимон можно заменить лаймом, однако следует учесть его чуть горьковатый привкус.

Используйте белый молотый перец, он менее острый и не будет выделяться на белой мякоти груш.

С творогом

время приготовления: 10 минут

состав:

Творог – 300 г, сметана – 150 г, сахар – 2 ст. л, желатин – 1 ст. л, апельсин – 1 шт, банан – 1 шт, киви – 1 шт.

приготовление:

К творогу добавьте сметану и сахар. Творожную массу взбейте блендером.

Фрукты почистите и порежьте кружочками.

Вскипятите 100 мл воды и немного остудите. Постепенно всыпьте желатин, постоянно помешивая, размешайте до полного растворения.

Воду с желатином влейте в творожную смесь и хорошо перемешайте.

В форму выложите слой фруктов.

Залейте творожной массой и снова выложите слой фруктов. Так повторите несколько раз. Последним в салате должен быть слой с творожной массой.

Украсьте оставшимися кружками фруктов.

Поставьте в холодильник на полчаса, чтобы салат застыл.

советы:

Этот салат красиво смотрится в прозрачных широких стаканах.

С хурмой и гранатом

время приготовления: 10 минут

состав:

Хурма – 1 шт, мёд – 1 ч. л, лайм – 1 шт, яблоко – 1 шт. (крупное), грецкие орехи – 6 шт, гранат – ½ шт, салатные листья – 1 пучок, лук красный – 1 шт, дижонская горчица – 1 ч. л, оливковое масло – 4 ст. л, соль

приготовление:

Как можно тоньше нарежьте яблоки и хурму, лук – кольцами.

Приготовьте заправку. Смешайте оливковое масло, горчицу, мёд, сок половинки лайма и посолите по вкусу.

На тарелку выложите листья салата, на них – хурму, яблоки, лук, посыпьте орешками и гранатом, полейте заправкой.

советы:

По желанию салат можно посыпать тёртым пармезаном, что также придаст ему особый привкус.

Мачедония

время приготовления: 10 минут

состав:

Ликёр «Амаретто» – 10 ст. л, дыня – 500 г, бананы – 2 шт, груша – 1 шт, клубника – 100 г, коричневый сахар – 1 ст. л, готовый бисквит – 300 г

приготовление:

Мякоть дыни нарежьте кубиками со стороной 1 см, бананы – тонкими кружками. Грушу разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Клубнику вымойте, обсушите и нарежьте продольными кусочками.

Сложите все фрукты в миску, посыпьте сахаром. Влейте «Амаретто», тщательно перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на 1–2 ч.

Бисквит нарежьте аккуратными кубиками со стороной примерно 1,5 см.

В широкие бокалы выложите фрукты, перемежая их кубиками бисквита. Сверху полейте ликёром, в котором они вымачивались.

советы:

До подачи на стол держите салат в холодильнике.

Из груш с маковой заправкой

время приготовления: 10 минут

состав:

Груши – 4 шт, сыр пармезан (стружкой) – 50 г, кресс-салат, пшеничный хлеб (для сервировки); для заправки: масло оливковое – 2 ст. л, масло подсолнечное – 1 ст. л, уксус яблочный или белый винный – 30 мл, сахар коричневый – ½ ч. л, тимьян (сушёный) – 1 щепотка, семена мака – 15 г, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Груши порежьте на четвертинки и удалите семена. Нарежьте тонкими дольками и выложите на сервировочные тарелки.

Приготовьте заправку. Соедините растительные масла, уксус, сахар, мак, соль и перец, хорошо размешайте.

Полейте заправкой груши.

Посыпьте салат пармезаном и подавайте с кресс-салатом и ломтиками пшеничного хлеба.

советы:

Ломтики хлеба нарежьте тонкими брусочками и слега обжарьте на сковороде или подсушите в духовке.

Используйте нерафинированное масло.

Экзотический

время приготовления: 10 минут

состав:

Жасминовый чай – 1 ст. л, имбирь (тёртый) – 1 ст. л, цедра лайма – 1 полоска, сахар – 2 ст. л, папайя – 1 шт, манго – 1 шт, ананас – ½ шт, анис – 1 шт, маракуйя – 2 шт.

приготовление:

Соедините чай, имбирь и цедру лайма, залейте кипящей водой (125 мл). Оставьте завариться на 5 мин, затем слейте жидкость.

Добавьте сахар и перемешайте, пока он не растает. Остудите сироп.

Порежьте и очистите семена папайи.

Манго разрежьте пополам, удалите косточку и очистите от кожуры. Очистите от кожуры ананас.

Порежьте все фрукты на маленькие кусочки. Разрежьте поперёк звёздочку аниса. Положите все фрукты в широкую вазу и залейте охлаждённым сиропом. Накройте плёнкой и охладите в течение как минимум 1 часа.

Порежьте маракуйю пополам, вычистите мякоть и смешайте с соком лайма. Добавьте её в салат.

С дыней и имбирём

время приготовления: 10 минут

состав:

Дыня канталупа – 1 шт. (небольшая), киви – 3 шт, красный или чёрный виноград без косточек – 2 стакана, свежий корень имбиря – 3 см, зелёный перец чили – 1 шт, веточки мяты – 5 шт, цедра лайма – 2 ст. л, сахар – ½ стакана

приготовление:

Очистите имбирь от кожуры и натрите на крупной тёрке. Чили очистите от семян и белых перегородок; мякоть нарежьте кружками.

Для приготовления сиропа смешайте сахар с 300 мл воды, имбирём, чили и измельчённой вместе со стеблями мятой. Разогрейте смесь на медленном огне, пока не растает сахар, затем кипятите в течение 5–6 минут, до образования сиропа. Остудите. Процедите через мелкое сито.

Нарежьте дыню на небольшие кубики. Киви очистите от кожуры, тонко нарежьте, затем каждый кружок разрежьте пополам. Виноград разрежьте на половинки. Сложите все фрукты в миску вместе с образовавшимся соком и залейте сиропом. Накройте крышкой и дайте постоять в холодном месте 5-10 мин.

Перед подачей украсьте листиками мяты.

Из вишни и яблок

время приготовления: 10 минут

состав:

Вишня – 500 г, яблоки – 2 шт. (средних), коричневый сахар – 3 ст. л; для соуса: сливки (жирность 35 %) – 150 г, натуральный йогурт – 80 г, лимонный сок – 2 ст. л, ванильный сахар – 3 ч. л.

приготовление:

Вымойте вишню в проточной воде, обсушите. Удалите косточки.

Очистите яблоки от кожуры и семечек. Порежьте мякоть кубиками.

Сразу же перемешайте вишню и яблоки с коричневым сахаром. Старайтесь не давить нежные ягоды, чтобы из них не вытекло слишком много сока.

Взбейте миксером сливки с ванильным сахаром в пышную пену. Продолжая взбивать, влейте йогурт и лимонный сок.

Выложите салат в стеклянные стаканы или десертные вазочки и полейте соусом.

советы:

Можно использовать мороженную вишню, дав ей оттаять и слив лишнюю жидкость.

Из клубники, огурцов и авокадо

время приготовления: 10 минут

состав:

Клубника – 250 г, огурцы – 2 шт, авокадо – 1 шт, сок половины лимона; для заправки: масло грецких орехов – 2 ст. л, оливковое масло – 3 ст. л, мак – 1 ч. л, лимонный сок – 1 ст. л, чёрный перец

приготовление:

Авокадо разрежьте вдоль пополам и удалите косточку. Снимите кожуру и порежьте мякоть дольками толщиной 1 см. Сразу же сбрызните лимонным соком, чтобы они не потемнели.

Клубнику нарежьте ломтиками.

Огурец очистите от кожуры и нарежьте тонкими колечками. Выложите на тарелку авокадо, клубнику и огурцы.

Для приготовления заправки смешайте лимонный сок, оливковое масло и масло грецких орехов, добавьте мак и перец. Взбейте блендером и перелейте заправку в соусник.

советы:

Чтобы удалить косточку авокадо, разрежьте его пополам и поверните – одну половину по часовой стрелке, другую – против. Слегка ударьте лезвием ножа по косточке, чтобы оно вошло в неё на несколько миллиметров, и выньте косточку.

Гавана

время приготовления: 12 минут

состав:

Салат-латук – 1 кочан, корень сельдерея – 150 г, банан – 1 шт, грейпфрут – 1 шт, небольшой ананас – ½ шт, лимон – ½ шт, помидор – 2 шт, майонез – 150 г

приготовление:

Сельдерей очистите и натрите на крупной тёрке, полейте лимонным соком.

Помидоры нарежьте дольками.

Салат разберите на листья и тонко нарежьте. Мякоть ананаса вырежьте из кожуры.

Банан нарежьте кружками.

Над тарелкой, собирая сок, вырежьте из плёнок мякоть грейпфрута.

На другой тарелке, также собирая сок, кубиками нарежьте ананас.

Перемешайте тёртый сельдерей с салатными листьями и майонезом, добавьте сок грейпфрута и ананаса.

Выложите получившуюся массу в ананасовую кожуру, окружите её дольками помидоров и грейпфрута, кружочками банана, кубиками ананаса.

Из спаржи и ягод

время приготовления: 10 минут

состав:

Зелёная и белая спаржа – 500 г, зелень(укроп, базилик, мята) – 1 пучок, соль – 1 ч. л, сахар – 1 ч. л, ягоды (малина, клубника, смородина, ежевика, черника) – 250 г, масло; для заправки: рапсовое масло – 2 ст. л, светлый бальзамический уксус – 2 ст. л, соль, перец белый – по вкусу, мёд – 1 ст. л.

приготовление:

Спаржу почистите и порежьте на небольшие кусочки.

В кастрюлю налейте 1 литр воды, добавьте соль, сахар и сливочное масло. Как только вода закипит, опустите белую спаржу и варите 5 минут, затем добавьте зелёную спаржу и варите вместе ещё 5 минут. Слейте воду.

Ягоды помойте и почистите. Зелень помойте, обсушите и нарежьте.

Смешайте ингредиенты для заправки.

В салатнице смешайте спаржу, ягоды, зелень и заправьте.

советы:

Рапсовое масло можно заменить кедровым или ореховым.

Из моркови и клубники

время приготовления: 10 минут

состав:

Свежий эстрагон – 2 веточки, моцарелла – 1 шарик, морковь – 1 шт, клубника – 15 ягод, соль, масло оливковое – 2 ст. л.

приготовление:

Сыр нарежьте тонкими кружками.

Клубнику хорошо промойте, удалите плодоножки и разрежьте на 4 части.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими, длинными пластинками и погрузите на 30 минут в ледяную воду.

В блендере взбейте эстрагон, соль, чёрный перец и масло.

На тарелку выложите моцареллу, сверху – ягоды и лепестки моркови.

Полейте всё соусом.

советы:

Можно добавить в салат листья мелиссы – она придаст свежести.

Клубнику можно заменить ежевикой, голубикой, малиной или другими ягодами. Или положить в салат их смесь.

С зелёным чаем

время приготовления: 15 минут

состав:

Пудра сахарная – 2 ст. л, зелёный чай с жасмином – 4 ч. л, лайм – 1 шт, киви – 2 шт, зелёный виноград без косточек – 100 г, мускатная дыня – ¼ шт, личи – 250 г, сухой херес – 2 ст. л.

приготовление:

Заварите чай с 300 мл кипятка, дайте настояться 5 мин.

Снимите цедру с лайма в виде спирали, а из самого фрукта выдавите сок.

Смешайте процеженный чай, сок лайма, херес и сахарную пудру, добавьте цедру и варите на слабом огне 5 минут. Дайте остыть.

Киви очистите, нарежьте ломтиками. Личи очистите, разрежьте пополам, выньте косточки.

Дыню очистите от кожуры, нарежьте дольками. Крупные виноградины также разрежьте пополам.

Фрукты разложите группами на большом блюде, чередуя белые фрукты (личи и дыню) с зелёными (киви и виноградом), и полейте охлаждённой чайной заправкой.

Киви с мандаринами

время приготовления: 5 минут

состав:

Мандарины – 2 шт, киви – 2 шт, груша – 1 шт, мёд – 2 ст. л, лимон – 1/6 шт, мята – 3–4 листика, сахарная пудра – ½ ч. л.

приготовление:

Мандарины очистите от цедры и разделите на дольки.

С киви срежьте кожицу и нарежьте ломтиками.

Грушу очистите от кожуры и семян, нарежьте дольками и сразу сбрызните их соком лимона.

Смешайте фрукты, заправьте мёдом.

Украсьте салат листиками мяты.

При желании сверху присыпьте сахарной пудрой.

советы:

Для салата желательно использовать мандарины без косточек или аккуратно удалять их из фрукта.

Старайтесь нарезать фрукты – киви и грушу – примерно одинаковыми дольками, как дольки мандарина.